

Satu Kurunmäki

Lisää liikettä varhaiskasvatukseen

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK Sosiaali- ja terveys

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Satu Kurunmäki

Työn nimi: Lisää liikettä varhaiskasvatukseen.

Ohjaaja: Minna Zechner

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 49

Liitteiden lukumäärä: 3

Tämä opinnäyte on laadullinen tutkimus, jonka aiheena on fyysisen aktiivisuuden lisääminen varhaiskasvatuksessa. Tarkoituksena oli selvittää, miten päiväkotipäivään saadaan lisää fyysistä aktiivisuutta. Työhön liittyvänä tuotoksena syntyi opas varhaiskasvattajien käyttöön.

Opinnäytetyön teoriassa käsittelen varhaislapsuuden liikuntaa, aiempia tutkimuksia lasten fyysisestä aktiivisuudesta sekä varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksia. Työn empiirisen osan toteutin tutkimuksen vinjetti-menetelmää käyttäen. Vinjetti oli tarina päiväkotipäivästä, jonka olin tutkijana itse kirjoittanut. Päiväkodissa työskentelevät varhaiskasvattajat kirjoittivat tarinan uudelleen niin, että päiväkotipäivä olisi fyysisesti aktiivisempi. Sen lisäksi he listasivat muita ideoita, joiden avulla päiväkotipäivään saadaan lisää fyysistä aktiivisuutta.

Sain analysoinnissa tarinoista esiin kolme pääteemaa, jotka ovat kasvattajan rooli, fyysinen toimintaympäristö ja toiminta. Pääteemojen alaluokkia ovat kasvattajan rooliin kasvattajan mukaan meneminen lasten leikkeihin ja tekemisiin, kasvattajan luoma turvallisuus, kasvattajan antama kannustaminen, kehu ja palaute sekä kasvattajan kouluttautumismahdollisuus. Fyysisen toimintaympäristön alaluokkia ovat sisätilat, piha, ulkoilu ja lähiympäristö sekä välineiden saatavilla oleminen. Toiminnan alaluokkia ovat varsinaiset toimintatuokiot ja siirtymä- ja odottelutilanteet.

Tulosten perusteella päiväkodissa voidaan monella tavalla lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta päivän aikana. Tärkeitä ovat kasvattajan kannustava ja mukana oleva rooli, ympäristön avulla luodut mahdollisuudet ja kaikkien pientenkin hetkien hyödyntäminen päiväkotipäivän aikana. Jotta tämä olisi mahdollista, vaaditaan koko varhaiskasvatuksen henkilöstön sitoutumista ja yhteistyötä.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, varhaiskasvatus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Satu Kurunmäki

Title of thesis: More movement in early childhood education.

Supervisor(s): Minna Zechner

Year: 2016

Number of pages: 49

Number of appendices: 3

This thesis is a qualitative study on the subject if to increase physical activity in early childhood education. The purpose was to find out how days in kindergarten can be more physically active. The work-related output was a guide for early childhood educators.

The theoretical part of the thesis deals with early childhood physical activity, previous studies on physical activity for children and early childhood physical activity recommendations. Using the empirical part of the work, I carried out a vignette method. The vignette was the story of the day nursery, which was written by me as a researcher. Early childhood educators working in a daycare center wrote the story again so that the kindergarten day would be physically more active. In addition, they made a list of other ideas to help days in kindergarten get more physical activity.

The analysis of the stories highlighted three main themes, which are the role of the educator, the physical environment and function. Sub-categories of the role of the educator are the educator going to play with children, the security created by educator, encouragement given by the educator, praise and feedback, as well as an educators' education possibilities. Sub-categories of the physical environment are the interiors, garden, outdoor activities and the immediate environment, as well as availability of instruments. Operational sub-classes are the actual sessions, transitional and waiting situations.

Based on the results, kindergarten can increase physical activity for children during the day in many ways. Also important are the educators' supportive and involved role, the environment created through the use of all the possibilities and even small moments during the kindergarten day. To make this possible, staff commitment and cooperation is required throughout the early childhood.

Keywords: physical activity, early childhood education

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO	5
2 VARHAISLAPSUUDEN LIIKUNTA.....	7
2.1 Liikunnallinen kehitys	7
2.2 Liikunnan vaikutus lapselle	8
2.3 Alle kouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus	9
3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	12
3.1 Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset.....	12
3.2 Lapsen omaehtoinen liikkuminen.....	15
3.3 Ohjattu liikkuminen.....	16
3.4 Liikuntaympäristö ja välineet.....	17
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA TUOTOS	20
4.1 Laadullinen tutkimus vinjettti-menetelmää käyttäen.....	20
4.2 Aineiston keruu ja analysointi.....	21
4.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	24
5 TARINAN TULOKSET	27
5.1 Kasvattajan rooli	27
5.2 Fyysinen toimintaympäristö	30
5.3 Toiminta	32
5.4 Opas..	36
6 LOPUKSI	38
LÄHTEET	45
LIITTEET	50

1 JOHDANTO

Liikkumista ja liikuntaa ei voi pitää erillisenä lapsen muusta kehityksestä, vaan kehitys on kokonaisvaltaista ja liikkuminen ja motorinen kehitys vaikuttavat lapsen jokaiseen osa-alueeseen, esimerkiksi sosiaaliseen ja kognitiiviseen kehittymiseen. Liikkumisella on suuri merkitys lapsen kasvussa ja kehityksessä. Varhaislapsuuden liikuntatottumuksilla on vaikutusta lapsen tulevaisuuteen ja aikuisuuden liikuntatottumuksiin. Monipuoliset ja myönteiset oppimiskokemukset lapsuudessa luovat parhaat edellytykset sille, että liikunta voi säilyä elämäntapana myös aikuisena. (Vuolle 2000, 38.)

Liikkumisella eli fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan mitä tahansa lihasvoimalla tuotettua liikettä, joka ylittää energiakulutuksen levossa. Liikunta on osa liikkumisesta. Lihasvoimalla tuotettu liike on liikuntaa, jos se on suunnitelmallista ja toistuvaa ja sen tavoitteena on yhden tai useamman kunto-ominaisuuden esimerkiksi kehon hallinnan tai kestävyyyden ylläpitäminen tai parantaminen. Liikunta-sanaa käytetään vakiintuneesti myös monissa termeissä, joissa se tarkoittaa liikkumista laajemmassa merkityksessä, eikä pelkästään liikuntaa, esimerkiksi liikuntakäyttäytyminen. (Suni, Husu, Aittasalo & Vasankari. 2014, 31.)

Varhaiskasvatus nähdään pienten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvana kasvatuksellisena vuorovaikutuksena, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11). Varhaiskasvatus tukee kokonaisvaltaisesti lapsen hoitoa, kasvatusta sekä oppimista. Liikunta on yksi oleellinen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kasvattajien tulee tiedostaa kaikki liikuntaan liittyvät ominaispiirteet kyetäkseen toteuttamaan sitä lapsen edun mukaisesti. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 462.) Tämä tutkimus keskittyy varhaiskasvatuspalveluihin, tarkemmin päiväkotipäivään.

Opinnäytteeni ”Lisää liikettä varhaiskasvatukseen” tarkoituksena oli selvittää, miten päiväkotipäivään saadaan lisää fyysistä aktiivisuutta. Halusin vahvistaa kasvattajien tietoisuutta lasten liikuttamisen tarpeesta ja merkityksestä terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta lasten tulevaisuutta ajatellen (mm. uusi Varhaiskasvatuslaki 08/2015; Lasten oikeudet). Ilo liikkumiseen ja siitä saatu myönteinen kuva syntyy lapsena ja siinä ovat varhaiskasvattajat ratkaisevassa asemassa. Anna

Jämsénin ym. (2013) tutkijoiden mukaan kasvattajien antamalla kannustuksella on merkitystä lasten liikkumisen määrään ja samalla myönteisiin kokemuksiin. Tutkimus tehtiin yhteistyössä seinäjokisen päiväkodin kanssa vinjettimenetelmää käyttäen. Tutkimuskysymykseni oli, miten päiväkotipäivään saadaan lisää fyysistä aktiivisuutta.

Tutkimuksen tuotoksena syntyi opas, joka kannustaa varhaiskasvattajia liikuttamaan lapsia arjen eri tilanteissa. Opas syntyi kerättyjen aineistojen pohjalta yhdessä teorian kanssa. Aineistot kerättiin neljältä kasvattajatiimiltä ryhmätyöideaan perustuen. Liikkumisen tulisi olla luonnollinen osa jokapäiväistä arkea lapsille. Lapset viettävät melko paljon aikaa päivittäin paikallaan tai matalatehoisesti liikkuen, ja liikkumisen määrää olisi hyvä lisätä (Soini 2015; Jämsén ym. 2013, 63 – 82).

Käsittelen teoriaosuuden alussa varhaislapsuuden liikkumista, johon kuuluvat liikunnallinen kehitys ja liikunnan merkitys alle kouluikäiselle lapselle. Samassa luvussa on katsaus tutkimuksiin, joissa on tutkittu päiväkotikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta ja jotka ovat oikeastaan pohja koko työlleni. Tulokset ovat osoittaneet fyysisen aktiivisuuden vähentyneen merkittävästi päiväkodeissa ja että jo kolmevuotias urautuu elintavoissaan. Luvussa kolme käsittelen varhaiskasvatuksen liikuntaa, johon kuuluvat liikuntasuosituksot, lapsen omaehtoinen ja ohjattu liikkuminen sekä liikuntaympäristö ja välineet. Opinnäytetyön toteutuksesta ja tulosten analysoinnista kerron luvussa neljä. Viidennessä luvussa analysoin päätulokset ja annan aineistosta nousseita esimerkkejä sekä kerron oppaan tekemisestä. Lopuksi pohdin luvussa kuusi tutkimusta kokonaisuudessaan sekä tulosten pohjalta saatuja keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja mitä vaaditaan keinojen saavuttamiseksi ja mahdollistamiseksi.

2 VARHAISLAPSUUDEN LIIKUNTA

Tässä luvussa käsittelen pääpiirteittäin lapsen liikunnallista kehitystä sekä liikunnan vaikutusta lapselle. Lisäksi teen katsauksen aiempiin tutkimuksiin alle kouluikäisten fyysisestä aktiivisuudesta.

2.1 Liikunnallinen kehitys

Numminen kuvaa liikunnallisen eli motorisen kehityksen tarkoittavan vartalon ja sen osien toiminnallisia muutoksia. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat hermolihaskäyttäytymisen, luuston ja lihaksiston lisäksi ympäristöstä tuleva informaatio. (Numminen 1996, 22.) Karvonen, Siren-Tiusanen ja Vuorinen (2003, 35 – 41) ovat sitä mieltä, että vaiheteoria, jossa liikunnallinen kehitys johtuisi elimistön ja hermoston kehittymisestä, on vanhentunut. He katsovat, että motoriset suoritukset eivät määräydy vain perimästä ja siihen liittyvästä kypsymisestä, vaan ne ovat myös oppimiskokemusten tulosta. Samoin he pitävät vanhentuneena ja yksipuolisena ajatusmallia, jossa motoriset taidot lisääntyvät. Sen sijaan he tuovat esille dynaamisen systeemien teorian, jossa yhdistetään hyödyllisimmät ainekset sekä vaiheteoriasta että motoristen taitojen lisääntymisen ajatusmallista. Siinä selitetään kehityksellisiä siirtymiä ja uuden syntymistä motorisessa kehityksessä. Esimerkiksi kävelemään oppiminen on siirtymä, joka uudelleen järjestäytyy aikaisemmalle perustalle (ryömiminen, konttaaminen, pystyasento). Kävelemistä ei siis pidetä motoristen taitojen määrällisenä kasvuna. Liikunnallinen kehitys nähdään prosesseina ja hierarkkisina (kerroksisuus) spurtteina. Lapsen tutkiva toiminta on merkityksellistä toimintaa, jossa ympäristö yhdessä biologisten tekijöiden kanssa kehittää lasta hänen omien keksintöjen ja löydösten ansiosta. Turvallisessa ympäristössä lapsen tutkiva aktiivisuus kehittyy iän myötä.

Myös Kauranen (2011, 348 - 349) tuo esille dynaamisen toiminnan teorian, mikä samalla tarkoittaa varhaislapsuuden ympäristötekijöiden ja virikkeellisen liikuntaympäristön merkityksen korostamista lapsen motorisessa kehittämisessä. Motorinen kehittyminen on yleisen kasvun, hermostollisen kypsymisen, motorisen op-

pimisen ja ympäristön yhteisvaikutuksen tulosta. Se, mikä näistä osatekijöistä dominoi ja painottuu vaihtelee lapsen ikäkausien mukaan.

Motoriselle kehitykselle tyypillistä on kehityksen eri vaiheiden perättäisyys. Motorinen kehitys tapahtuu kaikilla lapsilla suunnilleen samassa järjestyksessä ja samalla nopeudella. Jotta lapsi voi saavuttaa uuden kehitysvaiheen, on hänen hallittava edellinen kehitysvaihe. Kehitysvaiheiden saavuttaminen liittyy kiinteästi keskushermoston kehittymiseen. (Kauranen 2011, 346.) Varhaislapsuudessa sukupuolten välillä ei ole eroa fyysisessä ja motorisessa kehityksessä, eikä näin ollen ole tarpeellista suunnitella erilaista liikunnallista toimintaa tytöille ja pojille (Gallagher, Ozmun & Goodway 2012, 174 – 176).

Sekä Nikander (2009, 110) että Kauranen (2011, 346) tuovat esiin kehityksen perättäisyyden lisäksi motorisen kehityksen kulkemisen kaikilla lapsilla kolmen eri suunnan mukaisesti. Ensimmäinen selvästi havaittava suunta etenee päästä jalkoihin, mikä näkyy lapsen kehityksessä jo sikiöaikana, jolloin sikiön pää kehittyy ennen vartaloa ja raajoja. Syntymän jälkeen pieni vauva oppii päänsä hallinnan ennen alavartalonsa hallintaa. Toinen kehityssuunta on kehon keskiosista ääriosiin eli raajojen etäisempien nivelten tahdonalaiset ja koordinoitut liikkeet ilmaantuvat motorikkaan viimeisenä. Keskivartalon hallinta tulee ennen raajojen hallintaa. Kolmas kehityssuunta on kokonaisvaltaisesta eriytyneisyyteen eli karkeamotoriikasta hienomotoriikkaan, mikä näkyy pienellä lapsella esimerkiksi esineeseen tartumisessa.

2.2 Liikunnan vaikutus lapselle

Terveiden ja hyvinvoinnin edistäjänä liikunnan vaikutukset ovat moninaiset. Liikunta vaikuttaa kehon koostumukseen ja sitä kautta rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan, millä on merkitystä kansantautien kuten sydän- ja verisuonisairauksien ja tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä. Liikunnan voidaan ajatella suojelevan näiltä pitkäaikaissairauksilta sekä oman itsenäisen vaikutuksen johdosta että helpottamalla painonhallintaa. Toinen vahva terveysperuste lasten liikkumiselle on tuki- ja liikuntaelimistön kehittyminen, mikä näkyy muun muassa luuston vahvuudessa, liikehallinnassa ja motorisissa taidoissa. (Fogelholm 2005, 166 – 167.)

Psykososiaaliset vaikutukset ovat myös moninaiset. Liikunta voi vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaa tai ainakin liikuntaan liittyvää minäkuvaa. Edellytyksenä tälle on kuitenkin myönteiset kokemukset ja palautteen saaminen. Jos näin ei ole, saattaa liikunta olla jo pienelle lapselle ikävä kokemus. Yhdessä leikkiminen ja liikkuminen antavat mahdollisuudet yksilöiden väliseen vuorovaikutukseen ja opettavat lapselle toisen huomioimista. Yhdessä olo auttaa lasta luomaan sosiaalisia suhteita. (ks. Fogelholm 2005, 167 – 168.) Heikot liikuntataidot saattavat aiheuttaa syrjään vetäytymistä ja syrjäytymistä ryhmästä. Kun näin tapahtuu, lapsi välttelee liikkumista yhä enemmän ja enemmän. (Rintala 2005, 5.) Fyysisesti aktiiviset lapset sitä vastoin hakeutuvat toistensa seuraan (Reunamo & Hausalo 2014, 155).

Lapsen monipuolinen liikkuminen kehittää muistin ja liikekielen moninaisemmaksi. Sosiaali- ja terveysministeriön 2005 julkaisema Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset kertoo, miten lasten kokonaisvaltaistakasvua, kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia tuetaan liikunnan eli fyysisen toiminnan ja leikin avulla. Omaehtoinen liikkuminen ja pihaleikit ovat spontaaneja, lasten lähtökohdista kumpuavia ja ne tuottavat iloa ja mielihyvää. Lasten liikkuminen tuottaa usein melua ja riehakkuutta, mutta siinä on mahdollisuus myös hiljentymiseen, rauhoittumiseen ja ihmettelemiseen. Rentoutuminen on osa liikkumista. Paras tapa purkaa energiaa ”oikein” on antaa lasten liikkua ja olla fyysisesti aktiivisia. (Numminen 2005, 198 – 199.)

2.3 Alle kouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus

Suomalaisten lasten fyysistä aktiivisuutta mittaavissa tutkimuksissa tulokset ovat olleet hyvin vaihtelevia johtuen etenkin käytetystä mittausmenetelmästä. Eri tutkimusten tuloksia tarkasteltaessa on oltava myös selvillä puhutaanko kokonaisaktiivisuudesta vai arkipäivien tai viikonlopun aktiivisuudesta, ja mistä vuodenajasta on kyse, koska lasten fyysinen aktiivisuus on tutkimuksissa todettu olevan erilaista riippuen viikonpäivästä ja vuodenajasta.

Fyysistä aktiivisuutta kotona on tutkittu esimerkiksi kyselyillä ja ajantäyttöpäiväkirjoilla. Lasten terveysseurantatutkimuksen (Mäki 2010, 104) mukaan 88 % kolmevuotiaista lapsista ja 94 % viisivuotiaista ulkoili tai liikkui päivittäin vähintään kaksi tuntia. Tässä tutkimuksessa tulokset perustuvat vanhemmille tehtyyn kyselyyn.

Kun taas Laps Suomen – tutkimuksessa (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 160), jossa tulokset perustuvat vanhempien täyttämiin ajankäyttöpäiväkirjoihin, ilmeni, että 3-6 -vuotiaat liikkuvat kotona arkipäiväisin keskimäärin 1 tunnin ja 28 minuuttia ja viikonloppuisin 2 tuntia 7 minuuttia.

Fyysistä aktiivisuutta on tutkittu myös päiväkodeissa. Soinin ym. (2012, 52 – 58) tutkimuksessa menetelmänä käytettiin kiihtyvyyssmittaria. Kolmivuotiaille päiväkotilapsille kertyi päivässä keskimäärin 67 minuuttia kevyttä liikkumista ja keskimäärin 58 minuuttia vähintään keskiraskasta liikkumista. Sukupuolten, eikä arki- ja viikonloppun päivien välillä ei ollut eroja. Laps Suomen -tutkimuksen mukaan 3-6 -vuotiaat liikkuvat päiväkodissa keskimäärin 1 tunnin ja 39 minuuttia (Nupponen ym. 2010, 160).

Havainnointiin perustuvassa tutkimuksessa kolmesta neljään vuotiaiden päiväkotilasten fyysinen aktiivisuus oli pääosan (noin 60 %) ajasta intensiteetiltään erittäin kevyttä. Vähintään keskiraskaan fyysisen aktiivisuuden esiintyvyys oli 10 %. Vuodenajalla oli erittäin suuri vaikutus intensiteettiin. Lapset olivat huomattavasti aktiivisempia elo-syyskuussa kuin talvikuukausina. Aktiivisuus lisääntyi varhaiskasvatustajien kannustuksen myötä, mutta silti kannustusta annettiin harvoin. (Jämsén ym. 2013, 63 – 82.)

Anne Soinin (2015) tuore väitöskirja vahvistaa, että kolmevuotiaiden päiväkotilasten fyysinen aktiivisuus on pääosin matalatehoista: istumista, seisomista tai kävelyä. Vain kaksi prosenttia hoitopäivästä on vähintään kohtuullisesti kuormittavaa leikkiä ja liikuntaa. Anne Soinin mukaan päiväkodilla on iso rooli lasten liikuntatottumusten vahvistajana. Etenkin pitkäkestoinen paikallaanolo tulisi minimoida ja lapsia tulisi kannustaa ulkoiluun ja fyysisesti aktiivisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. Huolestuttavana voidaan nähdä, että pääosa lasten päivästä varhaiskasvatuksessa on fyysisesti erittäin kevyttä ja matalatehoista. Näin varhaiskasvatus omalta osaltaan tavallaan tukee liikkumattomuutta, estää ja passivoi luontaisesti liikkuvia lapsia. Kolmen vuoden ikä on merkittävä, koska on todettu, että yksilölle tyypillinen tapa elää alkaa asettua uomiinsa. Tämä näkyy myös fyysiseen aktiivisuuteen liittyvässä elämäntavassa. (Sääkslahti, Soini, Mehtälä, Laukkanen & Iivonen. 2013, 30.)

Lasten fyysiseen aktiivisuuteen on pyritty vaikuttamaan erilaisilla liikuntainterventiotutkimuksilla hyvin tuloksin. Arja Sääkslahden (2005, 93 - 100) alle kahdeksanvuotiaiden vanhemmille suunnattu neljä vuotta kestänyt liikuntainterventiotutkimus osoitti, että lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä. Yhtenä johtopäätöksenä tutkimukselle oli havaintomotoristen taitojen ja motoristen taitojen kehittyminen vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ympäristön tarjoamien liikuntamahdollisuuksien kanssa. Havaintomotorisilla taidoilla lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen osia suhteessa tilaan, aikaan ja voimaan. Vanhempien tulisi ohjata lapsiaan leikkimään runsaasti etenkin ulkona, koska ulkoleikit tukevat erityisesti lasten liikuntataitojen kehittymistä. Runsaas ulkona leikkiminen oli myös yhteydessä lapsen terveyttä kuvaaviin muuttujiin erityisesti pojilla. Tytöillä vastaava vaikutus oli vauhdikkaalla leikkimisellä.

Susanna Iivosen (2008, 116) Early Steps – tutkimus osoitti, että päiväkodissa yhden toimintavuoden aikana toteutetulla liikuntaohjelmalla pystyttiin vaikuttamaan myönteisesti lasten tasapaino- ja liikkumistaitojen kehittymiseen vuoden aikana. Tulosten perusteella varhaiskasvattajille voidaan suositella, että päiväkodissa tulisi järjestää ohjattuja liikuntatilanteita spontaanin leikkimisen lisäksi useita kertoja viikossa sekä ulkona että sisällä. Tutkimus kohdistui nimenomaan päiväkodin varhaiskasvatushenkilöstöön. Henkilöstö sai lisäkoulutusta lasten liikuntakasvatukseen ja sillä pystyttiin lisäämään lasten liikkumisen ja aktiivisuuden määrää ohjattujen liikuntatuokioiden aikana (Sääkslahti ym. 2013, 30).

3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Tässä luvussa keskitytään niihin fyysistä aktiivisuutta koskeviin aiheisiin, jotka ovat varhaiskasvatuksessa oleellisia. Ensin käsitellään varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksia, jotka ohjaavat päiväkotien liikuntakasvatusta. Sen jälkeen käsitellään lapsen omaehtoista ja ohjattua liikkumista. Lopuksi tehdään vielä katsaus liikuntaympäristöön ja välineisiin.

3.1 Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset

Varhaiskasvatus nähdään pienten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvana kasvatuksellisena vuorovaikutuksena, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11). Vanhempien ja kasvattajien yhteistyö on kasvatuskumppanuutta, joka on lapsen kannalta merkityksellistä. Varhaiskasvatus tukee kokonaisvaltaisesti lapsen hoitoa, kasvatusta sekä oppimista. Liikunta on yksi oleellinen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kasvattajien tulee tiedostaa kaikki liikuntaan liittyvät ominaispiirteet kyetäkseen toteuttamaan sitä lapsen edun mukaisesti. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 462.) Päivähoitolaki on muutettu varhaiskasvatuslaiksi ja sitä on päivitetty vuonna 2015 niin, että siinä tulevat esille entistä enemmän lasten liikkuminen ja osallisuus (L 19.1.1973/36, 1 luku, 2a §).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat uudistusten alla tällä hetkellä ja ne perustuvat 1.8.2015 voimaan tulleeseen varhaiskasvatuslakiin. Uudet valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat valmiina lokakuun 2016 lopussa ja ne otetaan paikallisesti laadittuina käyttöön 1.8.2017 (Opetushallitus [viitattu 28.3.2016].)

Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut vuonna 2005 valtakunnallisen Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, joka on laadittu yhteistyössä opetusministeriön ja Nuoren Suomen kanssa. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset tukevat aiemmin, vuonna 2003 julkaistua Stakesin Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet – opasta 56. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (Vasu) laadittiin varhaiskasvatuksen sisältöä ohjaavat valtakunnalliset perusteet.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset on yksityiskohtaisempi opas siitä, miten lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia tuetaan liikunnan ts. fyysisen toiminnan ja leikin avulla. Suosituksissa annetaan ohjeita liikkumisen määrään, laatuun, ympäristöön ja välineistöön sekä ohjeistetaan suunnittelua ja toteutusta. Vaikka pääpaino on päivähoidossa, suositukset ovat käytettävissä kaikille, jotka ovat kasvatuksellisessa vuorovaikutuksessa alle kouluikäisten kanssa, esimerkiksi lasten jumppaohjaajat. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 3) ovat seuraavat:

- Määrä; lapsi tarvitsee joka päivä vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa.
- Laatu; lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä.
- Suunnittelu ja toteutus; varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin.
- Ympäristö; varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapselle liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä.
- Välineet; päivähoidon toimipisteissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana.
- Yhteistyö; varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa.

Sekä valtakunnalliset Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005 että Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005 ovat olleet perustana myös kuntien omien varhaiskasvatussuunnitelmien laadinnassa. Varhaiskasvatussuunnitelmiin on kirjattu kuntatasolla liikkumisesta ja sen merkityksestä varhaiskasvatuksen toteuttamisessa. Liikkuminen on lapselle ominainen tapa toimia siinä kuin leikki, taidet ja tutkiminen. Liikunnan ja liikkumisen toteutuksessa voidaan huomioida laajasti varhaiskasvatuksen sisällölliset orientaatiot (matemaattinen, luonnontieteellinen, historiallis-yhteiskunnallinen, esteettinen, eettinen, uskonnollis-katsomuksellinen). Kaikki liikunnallisetkin hetket ovat vuorovaikutustilanteita, joissa kommunikoidaan

toisten kanssa, joten liikkumiseen ja liikuntaan liittyy olennaisesti myös kielen kehitys.

Liikunta ja liikkuminen mainitaan vielä melko yleisellä tasolla monen kunnan varussuussa ja jää pitkälti työntekijän itsensä varaan, toteuttaako hän aktiivisesti liikkumiseen liittyviä elementtejä vai ei. Liikkuminen on näkynyt lähinnä kerran viikossa tapahtuvina erillisinä salipäivinä. Liikuntahetket saattavat olla aika matalatehoisia ja aikuisen selittäminen vie runsaasti aikaa. Liikuntahetken suunnittelu niin, että lapset saavat tehdä koko ajan jotakin, on haasteellinen tehtävä. Kuntatason varhaiskasvatussuunnitelmalta toivoisi ehkä hieman vahvempaa otetta liikkumisen ja liikunnan suhteen kuin myös, että sitä ei nähtäisi irrallisena ja erillisenä, vaan osana isoa kokonaisuutta eli lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikuntahetket myös usein vievät aikaa lasten omaehtoiselta liikkumiselta ja ulkoilulta. Tulisiko liikuntahetket, sekä ulkona että sisällä, suunnitella niin, että sinne yhdistetään selkeästi suunnitelmallisemmin esimerkiksi orientaatioita, jolloin perinteiset pöytä- ja tuolitehtävät voidaan jättää tuolta päivältä pois ja ulkoilulle jää aikaa.

Kunnan varhaiskasvatussuunnitelma eli vasu, esimerkiksi Seinäjoen kaupungin Meirän vasu (2012), ohjaa jokaista päivähoiton yksikköä tekemään omat vasunsa ja sitä kautta vielä jokaisen yksikön ryhmä tekee sekä ryhmä- että yksilövasut. Lopulta jokaisella suomalaisella lapsella tulisi olla oma vasu, jossa myös liikunta on huomioitu lapselle yksilöllisesti varhaiskasvatuksen suositusten mukaisesti. Vasuihin kirjataan liikunta ja miten sitä toteutetaan, mutta tulee myös muistaa toteutumisen arviointi. Ryhmä- ja yksilötasolla vasuun kirjataan kaikki oleelliset ja tärkeät tiedot. Siinä näkyy jokaisen kasvattajan vastuu ryhmästä ja sen yksilöistä. Myös kasvattajat sekä yksilöinä että yhdessä ovat ratkaisevassa asemassa päiväkotilasten liikunnan suositusten toteutumisessa. Erilaiset liikunnan tavat ja muodot tulisivat olla monipuolisesti käytettävissä ja käytössä.

Lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tullaan kiinnittämään yhä enemmän huomioita Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Sosiaali- ja terveysministeriön taholta. Tarkoitus on julkaista syyskuussa 2016 uudet Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Perusteena ovat tutkimustulokset fyysisen aktiivisuuden merkityksestä, liian vähäinen liikkuminen ja elinympäristöjen muutokset. Suosituksilla pyritään myös vaikuttamaan kasvattajien rooliin riittävän liikkumisen takaami-

seksi kaikille lapsille. Edelleen tavoitteena on edistää lasten kasvua, hyvinvointia ja terveyttä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, [viitattu 28.3.2016].)

3.2 Lapsen omaehtoinen liikkuminen

Kuten totesin liikunnan merkityksen yhteydessä, lapselle ominainen tapa toimia on liikkuminen. Omaehtoiselle liikkumiselle on taattava tarpeeksi aikaa päivähoitoikäisen lapsen päivään. Omaehtoinen liikunta tulee mahdollistaa sekä sisällä että ulkona. Lapsella tulee olla mahdollisuus olla fyysisesti aktiivinen kaksi tuntia joka päivä. Osa tästä liikunnasta on omaehtoista. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 471.)

Omaehtoinen leikki ja liikkuminen voi päiväkodin arjessa olla tiukasti kontrolloitua tai rajattua esimerkiksi siten, että samat leikit ja välineet ovat vuodesta toiseen samoissa nurkkauksissa. Iso osa lapsista sisäistää nopeasti päiväkodin rutiinit ja rajoitukset, joissa leikki ja liikkuminen on mahdollista. Näin lapsi voi jopa oppia olemaan leikkimättä ja liikkumatta, ellei hän saa siihen aikaa ja mahdollisuutta. Kasvattajilla on käytännössä täysi valta tilojen ja välineiden osalta mahdollistaa tai estää leikkiminen ja liikkuminen. (Järvinen & Mikkola 2016, 48.)

Omaehtoinen sisällä tapahtuva liikunta tarkoittaa sitä, että kasvattajat ja lapset tekevät sopimuksen tiloista, ajankohdasta ja välineiden käytöstä. Lapsille tulee mahdollistaa erilaisien rakennelmien ja taitoratojen teko esimerkiksi huonekaluista. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 142.) Liikunnalliset sisäleikit edellyttävät tiloilta muunneltavuutta ja vapaata tilaa järjestää esimerkiksi liikunta- ja tanssiesityksiä. Myös ilmapiirin on oltava salliva ja kannustava. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 474.)

Ulkona tapahtuva omaehtoinen liikunta vaatii niin ikään sallivan ja kannustavan ilmapiirin. Vuodenajat on hyvä huomioida ulkona tapahtuvassa liikkumisessa ja liikunnassa ja välineet tulee olla lasten saatavilla. Joskus aikuista tarvitaan mukaan leikkeihin ja peleihin, vaikka toiminta ei olisikaan suunniteltua tai ohjattua. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 142.) Ulkotilojen eli päiväkodin pihan tulisi tarjota lapsille runsaasti mahdollisuuksia liikuntaan. Ulkoilulla on lapsen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeä rooli. Liikkuminen pihalla ja lähiympäristössä ovat iso osa lapsen fyysisestä aktiivisuudesta. (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 475.)

3.3 Ohjattu liikkuminen

Vaikka omaehtoinen liikunta ja liikkuminen ovat luontaista lapselle ja suurin osa liikkumisesta on omaehtoista, ei ohjattu liikkuminen ole merkityksetöntä varhaiskasvatuksessa. Kasvattaja tuntee lapsen motorisen kehityksen ja osaa järjestää sellaista liikunnallista toimintaa, joka tukee jokaisen lapsen kehittymistä.

Ohjattu liikunta on suunniteltu tavoitteellisesti ja monipuoliseksi ja sitä tulisi olla päivittäin. Säännöllinen liikunta vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja kasvuun. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 16.) Lapsille tulisi järjestää kaksi ohjattua liikuntatuokiota viikossa, toinen sisällä ja toinen pihalla. Ohjatun tuokion pituus voi vaihdella 10 minuutista 60 minuuttiin. Lähtökohtana on monipuolinen motoristen perustaitojen harjaannuttaminen. Lapsen liikkuesssa erilaisissa ympäristöissä motorisista perustaidoista alkaa pikku hiljaa muuntua kussakin ympäristössä tarkoituksenmukaisia taitoja eli lajitaitoja (Sääkslahti 2007, 40). Eri ympäristöt sisällä ja ulkona mahdollistavat myös erilaisia sisältöjä liikunnallisiin tuokioihin.

Ohjattuun liikuntahetkeen voidaan yhdistää erilaisia liikuntatehtäviä hyödyntäen varhaiskasvatuksen sisällöllisiä orientaatioita, esimerkiksi matematiikka, musiikki, äidinkieli. Ohjattuun metsäretkeen voidaan yhdistää luontokasvatus ja historia. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 140 - 142.) Ohjattua liikuntaa on myös taukoliikunta esimerkiksi odotus- tai siirtymätilanteissa. Kaikki liikunnalliset hetket on huomioitava lapsiryhmän sekä yksilöiden mukaan. Liikunnassa huomioidaan jo opitut taidot, joita kerrataan ja joihin lisätään haastetta ja uusia taitoja. Ohjatussa liikunnassa huomioidaan erilaiset menetelmät, toimintatavat ja opetustyyli. Menetelmiä voivat olla esimerkiksi liikuntaleikit ja – pelit sääntöineen ja rooleineen. Toimintatapa selkiytyy usein kokeilun kautta, kun huomioidaan lasten kehitysvaihe ja – taso. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 471 - 472.) Opetustyyli ovat komentotyyli (komento), harjoitustyyli (omaan tahtiin eteneminen esimerkiksi seikkailuradalla), ongelmanratkaisutyyli (lapset vastaavat kysymykseen toimimalla), ohjattu oivaltaminen (ongelmanratkaisulla tiettyyn suoritukseen) ja lasten omat esitykset (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 20).

3.4 Liikuntaympäristö ja välineet

Fyysisellä toimintaympäristöllä tarkoitetaan niitä konkreettisia ja rakenteellisia teki-
jöitä ympäristössä, jossa lapsi toimi. Varhaiskasvatuksessa tämä tarkoittaa päivä-
kotia rakennuksena ja toimitilana, piha-aluetta ja lasten ja kasvattajien käyttämiä
välineitä. Ympäristön rooli on ratkaiseva, kun mietitään, mikä on poikkeavaa ja
millaiseksi lapsi kasvaa. Ympäristön rooli tulee huomioida arvioinnissa ja näin ol-
len muutostarpeet kohdistuvat myös lasten ympäristöön. (Koivunen & Lehtinen
2015, 112 – 113.)

Hyvä liikuntaympäristö edistää ja kannustaa lapsen luonnollista halua liikkua, vah-
vistaa halun oppia uutta sekä kehittää taitojaan. Ympäristössä tulee olla tarpeeksi
haasteita ja sen tulee motivoida liikkumaan ja leikkimään. Varhaiskasvatuksessa
piha on tärkeä liikuntapaikka lapsille, joten tähän on syytä kiinnittää huomiota pi-
haa suunniteltaessa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22 - 23.)
Suunnittelussa tulee huomioida lasten kehitys ja kasvu. Ympäristö tehdään ni-
menomaan lapsille ja sitä tulisikin katsoa lasten silmin. Pihan tulee olla monipuoli-
nen lasten mittakaavassa, sen tulee houkutella harjoittamaan ja käyttämään kaik-
kia perusliikkeitä. (Karvinen ym. 2002, 33.) Ympäristössä tulee huomioida nimen-
omaan käyttäjät. Nykyään monet ympäristöt, oppimisympäristöt, on kehitetty ai-
kuistoimijoiden näkökulmasta. Esimerkiksi varhaiskasvatuksessa lapset voivat
osallistua ympäristön suunnitteluun piirtämällä tai rakentamalla malleja. Ympäris-
töltä odotetaan toiminnallisuuden ja fyysisen toiminnan mahdollisuuksia. Esikou-
luikäiset toivovat nimenomaan ympäristöä, jossa voi esimerkiksi kiipeillä, roikkua,
hyppiä, juosta, seikkailla, piiloutua. (Kronqvist & Kumpulainen 2011, 46, 53.)

Lapsilla tulee olla mahdollisuus liikkumiseen ja siksi liikkumisen esteet on poistet-
tava. Lapsille tulee opettaa turvallinen liikkuminen omassa toimintaympäristös-
sään. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2006, 22 – 23.) Turvallisuus ei
kuitenkaan tarkoita vain pihalla olevien laitteiden turvallisuusmääräysten täyttymis-
tä, vaan piha kaiken kaikkiaan tulee olla lähtökohtaisesti sellainen, missä lasten
liikkuminen ja leikki on huomioitu. Vaikka lapsi tarvitsee sopivasti haasteita, kan-
nattaa turhat ennalta arvattavat riskit minimoida. Haasteet tuovat riskejä ja kuiten-
kin niitä pitää olla jatkuvan kehityksen kannalta ja silloin tuleekin muistaa turvalli-
sen ja ohjaavan aikuisen lähellä olon tarpeellisuus. (Karvinen ym. 2002, 36.) Usein

lapsille tarkoitetut leikkipuistot ja – paikat on rakennettu niin turvallisiksi ja valmiiksi, että liikkumistaidot saattavat kaventua ja toiminta yksipuolistua, jos lapset saavat toimia ja leikkiä vain näillä valmiiksi osoitetuilla leikkipaikoilla. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 65.) Lähiympäristö ja luonto kannattaa hyödyntää lasten monipuolisessa liikuntakasvatuksessa (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet (2006, 22 - 23). Erilaiset luontokohteet, metsä erityisesti epätasaisella maastollaan, haastaa lapsen. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset toteutuvat lähes itsestään, kun lapsi esimerkiksi kiipeää metsässä hengästyen. Mikäli päiväkodilla ei ole lähimetsää, mihin mennä retkelle, on syytä yhdessä pohtia, miten piha saadaan lapsen motoriikkaa laajasti kehittäväksi. Varhaiskasvatusikäisen lapsen motoriikka kehittyy nopeasti ja lapsi saavuttaa uusia taitoja maastossa tai metsässä ilman lisäharjoittelua. Sisätiloissa taas vaaditaan useita toistoja ja sekä vanhempien että henkilökunnan sitoutumista taitojen harjoittamiseen. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 91 - 92.)

Päiväkodin sisätilojen tulisi myös mahdollistaa monipuolinen liikkuminen ja liikunta. Sisätilat eivät saisi estää lasta liikkumasta ja kokeilemasta, tutkimasta ja oppimasta. Lapsille tulee olla vapaata tilaa, joka on muunneltavissa erilaisten liikunnallisten leikkien, pelien ja ratojen mukaan. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 147 – 148.) Kasvattajan tulee tiedostaa lasten tarpeet ja huomioida lasten mielenkiinnon kohteet ja kirjata ryhmän tavoitteet ryhmäkohtaiseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Lasten tulee saada aikuisen tuella muodostaa itselleen sopivia ja mielekkäitä liikunnallisuutta edistäviä toimintoja myös sisällä ilman välineitä ja välineiden kanssa. Päiväkodeissa tulisi sisätiloissa olla puolapuut, renkaat ja köydet. Katoissa tulisi olla koukkuja myöhempääkin käyttöä varten. Käytävillä olisi hyvä olla keskiviiva käytävällä, penkkien tulee olla niin tukevia, että niille voi kiivetä ja hypätä. Liikuntasalin ikkunat tulevat olla turvalasia, että palloa voi heitellä ja potkia vapaasti. Jos päiväkodissa on portaat, portti sijoitetaan vasta muutaman rapun päähän, jotta pienimmät voivat harjoitella turvallista portaiden nousua. (Pulli 2013, 19.)

Sekä omaehtoista että ohjattua liikuntaa varten tarvitaan perusvälineistö, joka tulee olla helposti lasten saatavilla (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 148). Ammattitaitoinen kasvattajayhteisö huomioi välineitä hankkiessaan eri-ikäiset lapset (0-3-

vuotiaat ja 3-6-vuotiaat) ulko- ja sisätiloissa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 28 - 30).

Luonnossa, esimerkiksi kallioisessa metsässä, ovat välineet valmiiksi liikuntaa varten, kun taas päiväkodin pihaan ja sisätiloihin välineitä joudutaan hankkimaan erikseen. Ulos voidaan hankkia ulkopeli- ja leikkivälineitä, esimerkiksi kiipeilytelineet ja keinut, mailoja, hyppynaruja ja palloja. Sisälle hankitaan liikuntasalikäyttöön erilaisia välineitä, esimerkiksi renkaita, keiloja, maalit ja mailat, pallot ja patjat. Kiinteänä liikuntavälineenä voi olla esimerkiksi kiipeilyseinä ja puolapuut sekä renkaat. Liikuntavälineitä voi myös tehdä lasten kanssa itse, esimerkiksi mailat ja hantapallot. Olennaista on, että välineet ovat lasten saatavilla. Kuitenkin tulee muistaa, etteivät välineet synnytä juurikaan reipasta liikkumista ulkona, vaan liiallinen välineiden määrä voi jopa ehkäistä liikkumista. Esineleikissä fyysinen aktiivisuus on muuta toimintaa pienempi kuin taas esimerkiksi sääntöleikeissä lasten runsaan fyysisen aktiivisuuden osuus on huomattavasti suurempi. (Reunamo & Pölkki 2014, 126.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA TUOTOS

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jossa selvitetään keinoja, miten päiväkotipäivä saadaan fyysisesti nykyistä aktiivisemmaksi. Opinnäyte on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, joka koskettaa todellista elämää. Laadullinen tutkimusmenetelmä sopii erityisen hyvin tutkimukseen, jossa halutaan selvittää tutkittavien näkökulmia ja ajatuksia käsiteltävää aihetta kohtaan. (Metsämuuronen 2008, 14.) Laadullisessa tutkimuksessa suositaan metodeja, jossa tutkittavien näkökulmat pääsevät esiin. Kohdejoukko on tarkoituksenmukaisesti valittu ja tutkimus etenee joustavasti mahdollisesti jopa suunnitelmaa muuttaen tutkimuksen aikana. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

Olen osallistunut syksyllä 2015 aineiston keruun lisäksi kahteen varhaiskasvatuksen järjestämään liikuntakoulutukseen. Toinen koulutuksista oli suunnattu esiopettajille ja toinen perhepäivähoitajille. Olin koulutuksissa mukana lähinnä mielenkiinnosta tarkkailemassa sitä, millaista liikuntamateriaalia kasvattajille tarjotaan ja millä tavalla, puhuttiinko liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta sekä motivoitiinko kasvattajia lisäämään liikkumista.

4.1 Laadullinen tutkimus vinjetti-menetelmää käyttäen

Aineistonkeruumenetelmänä käytin vinjettiä. Vinjettiä voidaan käyttää tutkimuksessa niin ammattilaisten kuin tavallisten ihmistenkin keskuudessa. Laadullisessa tutkimuksessa vinjetti voi olla lyhyt sanallinen tai kirjallinen kuvaus esimerkiksi henkilöstä, tapahtumasta tai olosuhteista. (Richie & Lewis 2003, 129.) Vinjettinä voidaan käyttää myös videomateriaalia ja sarjakuvia. Vinjettiä on käytetty jo pitkään sosiaalitieteissä, kun on tutkittu asenteita, uskomuksia, normeja ja havaintoja. Vinjetti voi olla hypoteettinen kuvaus tapahtumasta, joka pohjautuu todellisuuteen. (Wilks 2015, 78 – 80.) Vinjettejä on käytetty myös arkojen ja herkkien eettisten aiheiden tutkimiseen, myös lasten ja nuorten keskuudessa (O'Dell ym. 2012, 702 – 703).

Tutkimuksessa käyttämäni vinjetti on itse laatimani tarina perinteisestä päiväkotipäivästä, jonne ”Lapsi” tuodaan aamulla ja haetaan iltapäivällä vanhempien työ-

aikataulujen mukaan (LIITE 2). Tarinassa Lapsi haluaisi tehdä kaikenlaista, mutta useaan asiaan on kielto tai rajoitus, joiden perusteena ovat esimerkiksi turvallisuus tai melu. Tarina etenee perinteisen päiväkotipäivän päiväjärjestyksen mukaan ja sisältää toimintatuokion, ulkoilun, ruokailun, päivälevon, välipalan ja vapaan leikin siirtymineen ja odotteluineen. Tarinassa tulee esiin kasvattajan rooli, ympäristö sekä lapsen fyysinen aktiivisuus luontaisena tapana toimia tai lapsen oma halu fyysiseen toimintaan. Tarina ei sijoitu suoraan mihinkään päiväkotiin, vaan on syntynyt tutkimusten, teorian ja oman kokemuksen, niin äitinä kuin kasvattajana, yhteisvaikutuksena. Tarina voisi olla mistä tahansa suomalaisesta päiväkodista ja minkälaisesta ympäristöstä tahansa. Tarina kuvaa päivää hyvin rutiininomaisesti ilman johdatteluja tietynlaiseen toimintaan. Kasvattajien tehtävänä oli tiimeissään muuttaa päiväkotipäivä fyysisesti aktiivisemmaksi ja sen lisäksi tehdä erillinen lista niistä keinoista, joilla voidaan lisätä fyysistä aktiivisuutta päivän aikana, ellei kaikkia keinoja oltu jo käytetty tarinassa.

4.2 Aineiston keruu ja analysointi

Tutkimusluvan kaupungilta saatuaani, pyysin neljää vapaaehtoista tiimiä osallistumaan tutkimukseen. Tiimit ovat yhdestä seinäjokisesta päiväkodista. Laitoin avoimen ja lyhyen sähköpostiesittelyn opinnäytteestäni ja sen tarkoituksesta koko päiväkodin henkilökunnalle. Näin jokainen yksittäinen työntekijä sai lukea tutkimuksesta ensin ja keskustella sitten tiimin kanssa osallistumisestaan. Vastasin yhteen tarkentavaan kysymykseen sähköpostilla ja laitoin yhden muistutussähköpostin tutkimukseen osallistumisesta. Sain neljä tiimiä mukaan tutkimukseen noin kolmessa viikossa. Sen jälkeen sovin kunkin tiimin kanssa erikseen heille sopivan ajan, jolloin tapasimme. Tiimit saivat käyttää tapaamiseemme tiimipalaveriaikaa. Tapaamisten tarkoitus oli orientoida tiimien jäsenet osaksi tutkimusta. Tiimeissä työskentelee kaksi päiväkodin opettajaa, yksi hoitaja sekä mahdollisesti avustaja. Yksi tiimi koostuu näin ollen joko kolmesta tai neljästä jäsenestä.

Tapaamiset tiimien kanssa ajoittuivat kolmen viikon jaksolle. Tapasimme tiimeittäin tiimipalaveriaikaan ja tapaaminen kesti 40 - 60 minuuttia. Minulla oli mukanaani kirjekuori, jonka päälle olin kirjoittanut oman nimeni. Kirjekuoren sisällä oli saatekirje

(LIITE 1) ja tarina erään lapsen päiväkotipäivästä. Kun tapasin tiimin, luin ensin ääneen saatekirjeen ja sen jälkeen tarinan. Tarina herätti hieman hilpeyttä joissakin kuulijoissa. Kun olin lukenut tarinan, alkoi keskustelu ihan luonnostaan. Joillakin tuli jo tässä vaiheessa ideoita ja ajatuksia. Osa varmisteli vielä sitä, mitä heitä oli pyydetty tekemään. Tarinan muuttamisen lisäksi heidän tehtävänä oli tehdä erillinen lista muista ideoista, jotka jäivät käyttämättä tarinassa. Vastasin kaikkiin mahdollisiin kysymyksiin siitä, mitä heidän tuli tehdä ja osallistuin keskusteluun. Painotin sitä, ettei kysymys ole pelkistä liikuntatuokioista, vaan yleisesti fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä päiväkotipäivän aikana. Fyysistä aktiivisuutta on jo se, kun lapsi esimerkiksi kävelee kirjaimen ”O” – muodon. Kun tiimin jäsenet kokivat, että heillä oli kaikki tarvittava tieto ja he olivat sisäistäneet tutkimuksen tarkoituksen, sovimme palautusajan heidän vastauksillensa. Jätin saatekirjeen ja tarinan tiimille. He laittaisivat vastauksensa mukanani tuomaan kirjekuoreen ja veisivät sen tiettyyn sopimaamme paikkaan, josta sitten hain vastaukset. Sovimme tarinan työstämiseen käytettävän ajan tiimien aikataulujen mukaisesti. Halusin, että tiimeillä on tarpeeksi aikaa ja tiimin jäsenet ehtivät yhdessä käsitellä tarinaa ja ajatuksiinsa rauhassa. Viimeinen palautuskuori oli sovitussa paikassa loka-marraskuun vaihteessa. Aineiston keruu tapahtui syksyllä 2015.

Tutkimukseen mukaan osallistuneet neljä tiimiä kuulivat tarinan päiväkotipäivästä, jossa liikkumista on vähän tai se on matalatehoista. Tämän jälkeen tiimit pohtivat päiväkotipäivän uudelleen liikkumisen ja liikkeen, fyysisen aktiivisuuden lisäämisen näkökulmasta. Miten, missä, milloin, millaisia ovat esimerkiksi ne hetket ja tilanteet sekä siirtymät, joissa saataisiin aikaan enemmän liikettä ja liikkumista. Käytännössä tiimit kirjoittivat päiväkotipäivän uudestaan. Tiimit pohtivat myös lapsen osallisuutta ja ympäristöä kyseisissä tilanteissa. Osallisuudella tarkoitetaan yksilön omaa kokemusta päättämisestä ja asioihin vaikuttamisesta. Nämä kokemukset yhdessä luovat sitoutumista. Osallisuus on toimintaa ryhmässä ja tunnetta yhteisöllisyydestä eli osallisuus syntyy vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 47.) Lasten osallisuus on moniulotteista; mukanaoloa, kuuluksi tulemistä, vaihtoehtoja valintoja, omia aloitteita ja neuvotteluja. Osallisuus voi olla henkilökohtaista, lasten keskinäistä, aikuisten ja lasten yhteistä sekä laajemmassa yhteisössä tapahtuvaa. (Turja 2011, 49). YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksessakin nostetaan esille lapsen osallisuus eri yhteyksissä. Esimerkiksi

artikla 12:ssa lapsella on oikeus häntä itseään koskevissa asioissa ilmaista vapaasti näkemyksensä, joka on otettava huomioon ikä- ja kehitystaso huomioiden. (Lapsen oikeuksien yleissopimus 1989.)

Tiimit kirjasivat lisäksi erillisen listan niistä keinoista ja ideoista, joilla liikkumista on helppo yleisesti lisätä ryhmässä kuin ryhmässä, esimerkiksi liikuntapussi. Tämä oli varmasti tiimeille haastava ja aikaa vievä tehtävä ja se vaatikin paneutumista. Mielestäni tapaamiset sujuivat hyvin. Myös huolimatta siitä, että yksi tutkimukseen osallistuja jo ehti epäröidä / kyseenalaistaa sitä, kuinka lapsiryhmän kanssa voi toteuttaa fyysisesti aktiivisempaa arkea, kun ei aikaakaan oikein ole. Kiitin tiimejä siitä, että osallistuvat tutkimukseeni ja siitä, että yhteinen aika tapaamiseen järjestyi. Tiimipalaveriaikana tapaamisen pystyi toteuttamaan, vaikkakin se vei aikaa muilta tärkeiltä asioilta. Tiimit pitivät sovituista palautusajoista hyvin kiinni.

Aineiston analysointiin käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysilla sain kerätyn aineiston järjestettyä johtopäätösten tekoa varten. Ensin pelkistin aineiston eli jätin kaiken olennaisen siitä jäljelle etsittäessäni tutkimuskysymyksen liittyviä ilmaisuja. Sen jälkeen listasin kaikki ilmaisut, jolloin etsin samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Yhdistin ilmaisut ja muodostin niistä alaluokkia. Yhdistelin alaluokat niin, että niille tuli yläluokat. (Ks. Tuomi & Sarajärvi 2011, 108 – 109.) Tässä tutkimuksessa käytän yläluokista nimitystä pääteemat.

Kun olin saanut kaikki vastaukset, luin ne läpi ja sitten ne jäivätkin lepäämään hetkeksi. Luin vastauksia loppusyksyn aikana silloin tällöin läpi, mutta en vielä tehnyt muistiinpanoja niistä. Siihen vaiheeseen pääsin vasta vuodenvaihteen jälkeen. Useamman kerran lukemisen jälkeen alkoi vastauksista nousta esille yhä selvemmin tiettyjä ilmaisuja, jotka yhdistin alaluokiksi. Alaluokista oli löydettävissä kolme selvää pääteemaa; kasvattajan rooli, fyysinen toimintaympäristö ja toiminta. Tuossa vaiheessa jo tuli näkyväksi se, että varhaiskasvattajilla on tietotaitoa olemassa. Aineisto kylläntyi jo näiden neljän tiimin vastauksista. Kylläntyminen eli saturaatio tarkoittaa sitä, kun tutkimusaineisto alkaa toistaa itseään (Vilkkä 2015, 152). Vastaukset olivat hyvin samansuuntaisia, tosin eroja löytyi tavassa käsitellä tarinaa. Osa oli muokannut itse tarinaa enemmänkin ja selkeästi positiivisen ajattelutavan myötävaikuttamina. Osa oli laittanut tekstin väleihin oman näkemyksensä kommentteina. Kommentti saattoi olla myös kysymysmuodossa. Kiinnitin huomiota

jossakin kohdassa sanavalintaan ”pakko”, joka kertoo ehkä yleisestä tavasta siivota leikit pois ilman jatkamismahdollisuutta. Tosin siivoaminen lisää fyysistä aktiivisuutta, kun lapset liikkuvat siivotessaan.

Pihan puu on oikea lempipuu, koska aina sinne on joku kiipeämässä...

Ulkona sataa, mutta hyvillä varusteilla pärjätään ja Lapsi nauttii kuraleikeistä.

Onko leikkejä pakko siivota pois?

Tässä, kuten teoria-aineiston tutustumisenkin kanssa, tutkimuksen aineiston käsittelyvaihe oli mieluisaa ja mielenkiintoista. Jokaisella lukukerralla aineistosta löytyi uusia asioita ja huomion kiinnittivät eri asiat. Kasvattajilla näytti olevan tietoa ja ideoita jaettavanaan ja minulle tulikin uusi haaste eteen. Millaisen oppaan tekisin, josta olisi oikeasti hyötyä. Tutkimuksen aikana tutustuin kirjallisuuteen ja totesin, että materiaalia on todella paljon saatavilla kasvattajien avuksi. Samoin opinnäytteeni aihetta on käsitelty esimerkiksi lehdistössä ahkerasti viimeisen vuoden aikana. Asia on tärkeä ja tiedossa ja varhaiskasvattajat ovat tärkeässä asemassa asian suhteen. Siitä ei ole epäilystäkään. Kaiken tiedon ja materiaalin käyttöönotto arjessa on iso haaste muutoksessa kohti fyysisesti aktiivisempaa varhaiskasvatusta. Tämä edellyttää kasvattajilta tietoista toiminta- ja opetustapojen ja menetelmien kehittämistä ja muuttamista sekä kaiken kaikkiaan kokonaisvaltaista suunnitelmallisuutta.

4.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Jotta tutkija voi kerätä tietoja tutkimustaan varten, on siihen hankittava lupa viranomaiselta (Kuula 2011, 116). Hain tutkimuslupaa Seinäjoen kaupungilta. Tein kaupungin kanssa sekä opinnäytetyösopimuksen että tutkimuslupasopimuksen. Tutkittavat tiimit olivat vapaaehtoisia eli osallistujia informoitiin huolella mihin he ovat osallistumassa. Vastaukset käsiteltiin ehdottoman luottamuksellisesti siten, että tutkittavat tiimit eivät tule julki. Mitään tietoja ei luovuteta ulkopuolisille, eikä niitä käytetä mihinkään muuhun kuin luvattuun tarkoitukseen, tässä tapauksessa itse tutkimukseen ja oppaaseen. (Ks. Tuomi & Sarajärvi 2011, 131 – 132.)

Jotta tutkittavat saadaan osallistumaan tutkimukseen, on heitä motivoitava. Motivointi voi tapahtua kertomalla tutkimuksen tavoite ja miten tuloksia hyödynnetään. Hyvä olisi kertoa ainakin pääaiheet, mutta myös tutkimussuunnitelman voi antaa luettavaksi ennen kuin tutkittavat tekevät päätöksensä tutkimukseen lupautuessaan. Tutkittaville on hyvä kertoa avoimesti, mitä tutkimukseen osallistuminen tarkkaan ottaen vaatii heiltä, mitä heidän odotetaan tekevän ja paljonko aikaa heidän osallistumisensa vie. Lisäksi tutkittaville on annettava tieto siitä, mistä saa tarvittaessa lisää informaatiota ja tutkijan tulee antaa heille tarvittavat yhteystiedot. Vasta kun tutkittaville on annettu riittävästi informaatiota osallistumisesta, voivat he tehdä päätöksensä osallistumisestaan. (Kuula 2011, 104 – 107.) Tässä tutkimuksessa käytiin henkilökohtaisessa tapaamisessa näitä asioita tarkasti läpi. Nämä suullisesti käydyt asiat olisivat voineet olla mainittuina myös saatekirjeessä, mutta silloin saatekirjeestä olisi tullut melko pitkä (Ks. Kuula 2011, 102). Lähetin vapaaehtoisia tutkittavia hankkiessani tutkimussuunnitelman luettavaksi ennakoon sähköpostin liitteenä.

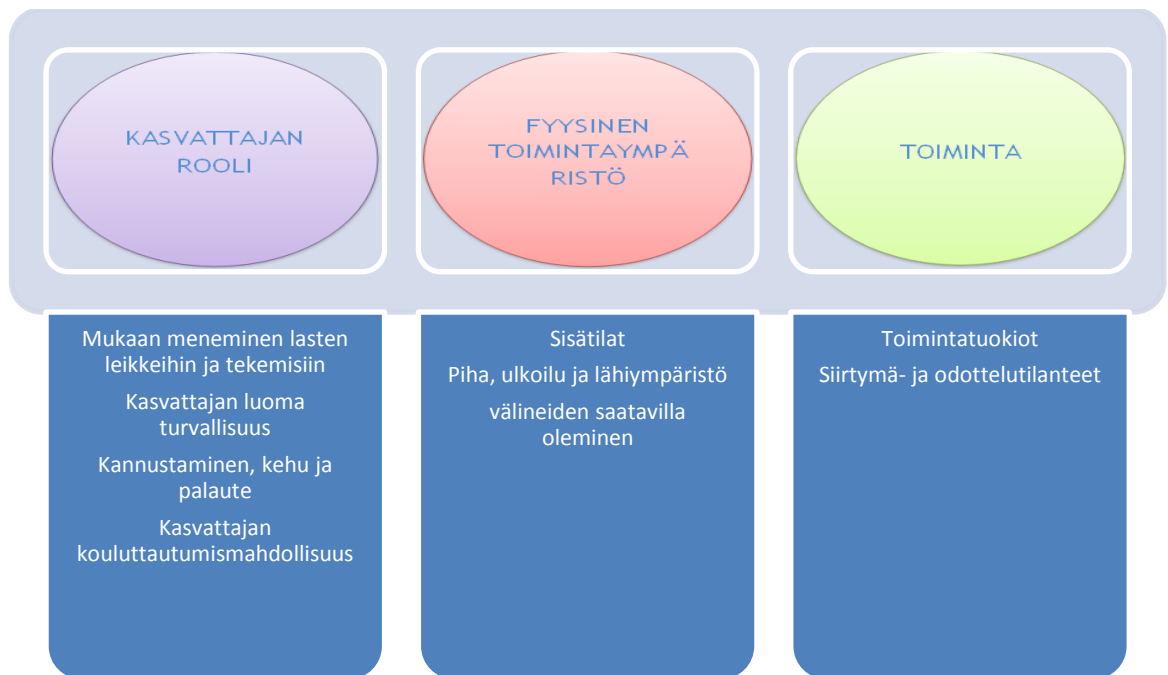
Kaikissa tutkimuksissa arvioidaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä eli validiutta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen kaikkien vaiheiden toteuttamisesta. Erityisesti aineiston tuottamisen olosuhteet sekä tehtyjen luokittelujen perusteet olisi kerrottava selvästi ja totuudenmukaisesti. Uskottavaksi tutkimuksen tekee se, että tutkittavat tiimit ovat varhaiskasvatuksen ammattilaisia samoin kuin tutkija itsekkin. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 136 – 139.)

Tässä tutkimuksessa olen selittänyt tutkimuksen kulun mahdollisimman tarkasti ja totuudenmukaisesti, mikä parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Toisaalta olisin voinut vinjetin lisäksi käyttää toista tutkimusmenetelmää, esimerkiksi haastattelua, mikä olisi todennäköisesti parantanut validiutta. Useamman tutkimusmenetelmän käyttämistä samassa tutkimuksessa käytetään nimitystä triangulaatio. (Ks. Hirsjärvi ym., 233.) Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että tutkija noudattaa rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta tutkimuksen alusta loppuun saakka. Myös aiempien tutkimusten tekijöitä tulee kunnioittaa ja heidän työnsä tulee antaa ansaitsemansa arvo. (Kuula 2011, 34 – 35.)

Eettisenä perusteena sosiaalitieteissä tutkimukselle voi olla esimerkiksi sellaisen tiedon tuotto, jonka avulla tulevaisuudessa voidaan toimia paremmin ennaltaehkäisevästi (Ks. Kuula 2011, 156). Ammattieettinen lautakunta on julkaissut Sosiaalialan eettiset ohjeet vuonna 2010, joissa eettisyys korostuu, kun sosionomilla on työssään ammattiasemaan liittyvä mahdollisuus vaikuttaa asiakkaiden elämään ja sitä kautta koko yhteiskuntaan samalla, kun työn tavoitteena on ihmisten hyvinvoinnin lisääminen (Arki, arvot, elämä, etiikka 2010, 5, 7). Tämän tutkimuksen avulla olen pyrkinyt vaikuttamaan lasten parempaan tulevaisuuteen, koska tutkimuksen tarkoituksena on ollut lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin varmistaminen päiväkotipäivän aikana fyysistä aktiivisuutta lisäämällä.

5 TARINAN TULOKSET

Tiimien muokkaamista tarinoista nostin kolme selkeää pääteemaa ja niiden alle alaluokkia. Pääteemoiksi muodostuivat kasvattajan rooli, fyysinen toimintaympäristö ja toiminta. Kasvattajan roolin alaluokat ovat mukaan meneminen lasten leikkeihin ja tekemisiin, kasvattajan luoma turvallisuus, kannustaminen, kehu ja palaute ja kouluttautumismahdollisuus. Fyysiseen toimintaympäristöön liittyvät alaluokat ovat sisätilat, piha, ulkoilu ja lähiympäristö ja välineiden saatavilla oleminen. Toiminnan alaluokkia ovat toimintatuokiot ja siirtymä- ja odottelutilanteet. (KUVIO 1) Olen laittanut jokaiseen alaluokkaan suoria lainauksia tarinoista sekä idealistasta, jotka tiimit ovat tehneet.



Kuvio 1. Pääteemat ja niiden alaluokat

5.1 Kasvattajan rooli

Kasvattajan rooli tuli esille vastauksissa usealla eri tavalla: kasvattajan mukaan menemisenä lasten leikkeihin ja tekemisiin, kasvattajan luoma turvallisuus, kasvattajan antama kannustaminen, kehu ja palaute sekä kasvattajan kouluttautumismahdollisuus.

Kasvattajan rooli nähtiin **kasvattajan mukaan menemisenä lasten leikkeihin ja tekemisiin**. Kasvattaja voi esimerkiksi havainnointinsa päätteeksi tai perusteella katsoa tarpeelliseksi mennä mukaan lasten fyysisesti aktiiviseen leikkiin tai peliin. Joskus on tilanteita, että kasvattaja laittaa jonkin ulkoleikin alulle ja on ensimmäisellä kerralla mukana, jonka jälkeen lapset osaavat keskenään aloittaa saman leikin. Kasvattaja toimii samalla esimerkkinä omalla toiminnallaan.

Kasvattajan heittäytyessä mukaan leikkiin lapset ja aikuiset jakavat yhteisen kokemuksen, joka tukee oppimista ja lisää yhteenkuuluvuutta sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia (Sääkslahti 2015, 173). Näin aikuinen myös osoittaa hyväksyntää lasten omia ideoita kohtaan ja se taas osaltaan tuo lapsille onnistumisen iloa ja vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon. Se, että lapsia kannustetaan pelaamaan yhdessä, luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä lasten kesken. On tärkeää, että kasvattajat huomaavat lasten merkityksen toisillensa, koska lapset ovat toinen toistensa parhaita kannustajia ja mukaan tempaajia. Lasten yhteisiä fyysisiä leikkejä ja pelejä tulee tukea varmistamalla, että ilmapiiri on aikuisten taholta salliva ja kannustava.

Aikuinen havainnoi leikkiä ja menee itse mukaan ohjaamaan leikkiä eteenpäin, jos on tarve...

Kasvattaja innostajana, esimerkkinä, mukana leikeissä, kokeilemassa erilaisia juttuja, kiipeilyt, pelaamiset yms.

Kannustetaan lapsia pelaamaan yhdessä ja aikuiset ovat mukana tilanteen salliessa.

Kasvattajat nähdään myös **turvallisuuden luojina**. Aikuisen rooli on kasvattaa ja ohjata lapsia liikkumaan turvallisesti erilaisissa ympäristöissä, esimerkiksi rinteessä. Vastauksista tuli esille myös se, ettei turhaan varoiteltaisi, vaan vahinkoja sattuu. Turvallisuuden varmistamisessa kasvattajien pitää varoa, etteivät vie lasten kokeilemisen, yrittämisen ja tutkimisen iloa. On tärkeää purkaa kaikki turhat kiellot ja erityisesti, mikäli lapset ehdottavat säännön muuttamista. Tämä tukee samalla lasten osallisuutta. (Sääkslahti 2015, 172., ks. myös Yle 17.3.2014.) Jos esimerkiksi päiväkodin pihassa oleva kiipeilyteline todetaan liian vaaralliseksi, ratkaisu ei ole kiipeilyn kieltäminen. Ratkaisu on se, että kasvattajat opettavat lapsia käyttämään telinettä turvallisesti niin kauan kuin on tarpeen, vaikkapa mukana kii-

peämällä tai alas auttamalla. (Pulli 2013, 20.) Koska esimerkiksi roikkuminen ja kiipeäminen ovat tärkeitä lasten saada harjoitella, pitäisi pihalla sekä sisällä olla niitä varten olemassa paikkoja. Päiväkodin pihaan ei sovi koristeeksi tarkoitettuja alueita, vaan jokainen kohta pihassa on mietittävä siten, miten se mahdollistaa lapsen fyysisyyden ja leikin. Valmiiksi kiellettyjä alueita on turha rakentaa.

Pihan puu on oikea lasten suosikki kiipeilypaikka, koska aina sinne on joku kiipeämässä. Kasvattajan onkin hyvä olla puun lähetyvillä varmistamassa, ettei vahinkoja satu.

Kasvattaja katsoo sopivan ja turvallisen paikan lapsen leikille ja palloleikki voi alkaa.

Pihaleikeissä ei turhaan varoitella, juosta saa, vahinkoja sattuu.

Kasvattajan antama kannustaminen, kehu ja palaute ovat osa kasvattajan roolia. Myönteisen palautteen antaminen heti auttaa ja motivoi lasta yrittämään uudestaan vaikeitakin asioita. Kasvattajien näkemyksen mukaan kannustamisella ja kehumisella saadaan lapset osallistumaan. Lapset saavat pätevyyden tunteen omasta osaamisestaan ja lapset uskaltavat kokeilemaan oman fyysisen jaksavuuden rajojaan. Tämä kehittää itsetunnon fyysistä ulottuvuutta. (Sääkslahti 2015, 173.) On myös selvää, että mitä paremmin kasvattaja tuntee yksittäisen lapsen kehityksen, sitä paremmin hän pystyy antamaan lapselle myönteistä ja korjaavaa palautetta (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 147). Lapsi sai myös positiivista palautetta siitä, että hän keksi tehdä eritavalla opittavia asioita, kuin että häntä olisi asiasta heti kielletty tai käyttäytyminen olisi tulkittu häiriökäyttäytymiseksi.

Kehu ja kannustus ovat tärkeitä siirtymätilanteissa. Onnistumisista on annettava aina heti kehumista. Tämä motivoi lasta harjoittelemaan vaikeitakin asioita.

Aikuinen kannustaa muitakin lapsia tulemaan pelaamaan jalkapalloa.

Lasta kehuaan hienosta ideasta tehdä opittavia asioita ilmaan.

Kouluttautumismahdollisuus nousi esiin vain yhdestä vastauksesta, mutta erittäin selkeästi. Koulutus antaa virikkeitä ja sieltä voi saada uusia ideoita ja vertaistukea. Toisaalta tutkimukseni myötä on selvinnyt, että materiaalia on käytössä pal-

jon ja kasvattajilla on ideoita. Haasteena on lähinnä siirtyminen tai muutos arjessa kohti fyysisempää aktiivisuutta ja sen tuomia mahdollisuuksia sekä kaiken tiedon ja materiaalin käyttöönotto. Myös ammattieettisesti kouluttautuminen on merkittävä asia. Sosiaalialan ammattilaisten eettisten ohjeiden (2010) mukaan jokainen työntekijä on vastuussa ammattitaidostaan sekä ammattitaitonsa ylläpitämisestä ja kehittämisestä (Arki, arvot, elämä, etiikka 2010).

Päiväkodin henkilökunnalle mahdollisuus kouluttautua liikunnan osalta.

5.2 Fyysinen toimintaympäristö

Fyysinen toimintaympäristö-pääteeman alaluokat olivat sisätilat, piha, ulkoilu ja lähiympäristö sekä välineiden saatavilla oleminen.

Fyysisessä toimintaympäristössä **sisätilojen** tuomat mahdollisuudet nousivat monipuolisesti esille. Usein viitattiin lattia- ja seinätiloihin sekä eri huoneisiin, esimerkiksi nukkumahuone, leikkihuone. Lattian käyttäminen erilaisten fyysistä aktiivisuutta vaativien tehtävien osoittajana tuli esille monessa kohdassa, esimerkiksi reitit, ruudut, merkit ja kuviot. Istumisen välttäminen tuli myös esiin ja ehdotettiin perinteisten pöytätehtävien tekemistä seisoen esimerkiksi niin, että paperi on kiinni seinällä, johon tehtäviä tehdään. Osallisuutta sivuttiin siten, että lapsi saa esimerkiksi valita itse leikin, valita vaihtoehtoista tai leikkitiloista, esimerkiksi pallon potkiminen tai temppurata eri huoneessa. (Ks. Pulli 2013, 15 – 19.)

Jumppakuvat seinille, aina kun näkee täytyy tehdä liike.

Lapsi saa itse valita leikin, esimerkiksi nukkariin potkimaan palloa tai temppurataa.

Jonossa voidaan liikkua lattialle esim. teipein tehtyjä reittejä / ruutuja / merkkejä / muotoja pitkin loikkien / konkaten / sipsuttaen / tipuaskelin / hypellen...

Sisätilat tulisi muokata houkutteleviksi erilaisten karkeamotoristen taitojen opettelulle (jalkakuviot, käsikuviot yms. ympäri päiväkotia).

Ulkona oleminen luo paljon mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen. Ulkona on paljon tilaa omaehtoiseen liikkumiseen. Vastauksista nousi esille eri-ikäisille tarkoitettua piha-alueita. Myös erilaiset muodot ja alustat (hiekkapallokenttä, asfalttikenttä pyöräilyyn ja juoksemiseen ja rinne). Lähiympäristön hyödyntäminen retkeilemällä nähtiin fyysistä aktiivisuutta lisäävänä ja erilaisten asioiden opettelua, esimerkiksi matematiikkaa laskemalla puita metsäretkellä.

Myös aikaisemmat tutkimustulokset osoittavat, että enemmän ulkona aikaa viettävät lapset ovat fyysisesti aktiivisempia kuin paljon sisällä olevat (Sääkslahti 2015, 133). Ulkona ei myöskään ole rajoitteita niin paljon kuin sisällä ja lasten annetaan nauttia ulkoilun tuomista mahdollisuuksista ja isosta tilasta toteuttaa fyysisyyttään.

Pihalla on lupa juosta, koska siellä on paljon tilaa.

Pihan laidassa on rinne, jossa jotkut lapset ovat leikkimässä hippaa. Rinteestä saa hyvin vauhtia.

Pienille selkeä oma piha (aidattu). Isot voivat keinua vapaasti ja hyppiä keinuista, jos oma piha.

...ja asfaltti on hyvä alusta pyöräilylle. Pihalla on kiipeilyteline, jossa lapset saavat kiipeillä.

Retket ympäristöön → asioiden opettelua liikunnan keinoin, esim. matematiikka (lasketaan, kuinka monta puuta yms.).

Toimintaympäristöä suunniteltaessa tulisi lapset ottaa mukaan ja heidän ehdotuksiaan ja toivomuksiaan tulisi kysyä ja kuunnella. Lasten näkökulmien tavoittaminen on kasvattajille haaste. Kun lasta kuullaan, tulee lasten omat näkemykset ja kulttuuri näkyväksi ja lapsi on aktiivinen osallistuja. (Eskel & Marttila 2013, 90.)

Päiväkodin piha suunnitellaan tarpeita vastaavaksi ja muunneltaviksi, tekemistä kaikenikäisille.

Osallisuuteen tuli tässä kohtaa viittauksia, kun yhdessä lasten kanssa mietitään sopivia paikkoja tietyille toiminnoille. Mielenkiintoinen havainto oli se, että tarinan

lapsi oli muuttunut yhdessä tarinassa pojaksi (jalkapallopoika). Onko siis niin, että yhä edelleen fyysisempi toiminta, esimerkiksi jalkapallon potkiminen, katsotaan nimenomaan poikien puuhaksi.

Usein poikien oletetaan olevan fyysisesti aktiivisia, urheilullisia ja rohkeita. Tämä sukupuolittunut kulttuurimme on aikuisten tuottamaa ja on niin kauan läsnä päiväkotimaailmassa, kun aikuiset ohjaavat lapsia kohti perinteisiä sukupuolirooleja. (Ylitapio-Mäntylä 2012, 72 – 73.) Tuosta ajatuksesta olisi hyvä päästää irti ja päinvastoin kannustaa tyttöjäkin fyysisesti aktiivisiin tekemisiin.

...lasten kanssa pohditaan, mikä muu alue olisi hyvä hippapaikka.

...etsitään sitten sopiva paikka noin taitavalle jalkapallopojalle.

Välineiden saatavilla olo nousi esiin tärkeänä tutkimuksessa. Välineet tulisivat vastausten perusteella olla esillä jokapäiväisissä leikeissä ja lasten saatavilla, muinakin kuin salipäivinä sekä pihalla että sisällä. Yhtälailla kuin rakennuspalikat ja nuket, tulisivat myös liikuntavälineet ja liikuntaleikit olla vaihtoehtoina esimerkiksi leikinvalintatauluissa, johon vastauksissa myös viitattiin. Tähän on syytä kiinnittää huomiota myös pihaleikeissä. Pihalla voi olla esimerkiksi tiettyinä päivinä erityisesti tehokasta fyysistä aktiivisuutta lisääviä välineitä ja hiekkalapiot ovatkin tuolloin taka-alalla. Nähtiin myös, että ryhmiin tarvittaisiin omia liikuntavälineitä lasten käyttöön sisällä. Jokaisella ryhmällä tulisi ollakin oma perusvälineistö jokapäiväiseen käyttöön. Vaikka välineet eivät ole itsetarkoitus, välineet kuitenkin innostavat lapsia kokeilemaan ja aloittamaan fyysisesti aktiivisia leikkejä (Sääkslahti 2015, 135).

Jumppavälineet lasten saatavilla, ei vain varastossa, vaan jokapäiväisissä leikeissä.

Ryhmään liikuntavälineitä lasten omaan käyttöön.

5.3 Toiminta

Toiminnan alaluokiksi muodostuivat vastausten perusteella varsinaiset toimintatuokiot ja siirtymä- ja odottelutilanteet.

Toimintatuokioissa ilmeni, etteivät tuokiot tulisi olla pelkkää istumista, vaan niihin lisätään liikettä erilaisilla tavoilla käyttää kehon eri osia. Perinteisesti istuen tehtäviä asioita ehdotettiin tehtäväksi seisten, mikä on täysin mahdollista. Usein lapset luonnostaan seisovat pöytien ääressä, kun taas aikuiset saattavat ohjata lapsia istumaan ”kunnolla”. Istuminen lattialla penkin sijaan tuli myös esille. Kasvattajat pitivät lattialla istumista parempana vaihtoehtona kuin penkillä istumista. Lieneekö syynä se, että lattialla istuessaan lapsen keho on aktiivisempi ja eri tavalla käytössä kuin penkillä, koska asentoa on luonnostaan pakko vaihdella. Jotta fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä, tulee toiminnan yleisesti ottaen päiväkodissa olla hyvin suunniteltua, kuten vastauksista käy ilmi. Liikuntatehtävien ja –leikkien lisääminen tuokioihin nähtiin keskittymiskykyä helpottavana tekijänä. Tämäkin oli erinomaisesti kasvattajilta huomioitu; lapsi keskittyy paremmin eri tehtäviin, kun toimintaan tuodaan lisää fyysistä aktiivisuutta.

Turhaa istumista vältetään, pöytätehtäviä voidaan tehdä myös seisten.

...lapset istuvat lattialla istuinalustan päällä, jolloin lapset voivat hakea omaa asentoaan.

Muotoja ja numeroita harjoitellaan lattialla keholla muodostaen.

...hyvin suunnitellun aamuhetken, joka sisältää sekä istumista että liikkumisleikkejä tai lauluja vuorotellen, jotta jaksaminen ja keskittyminen olisi helpompaa.

Keskittymistä vaativiin toimintatuokioihin voidaan yhdistää erilaisia liikuntatehtäviä tai leikkejä, jotta keskittyminen lapselle helpompaa.

Yhteisen tekemisen nähtiin myös tuovan fyysistä aktiivisuutta enemmän. Yhteisissä leikeissä korostuu yhdessä tekemisen riemu ja leikkiin osallistujat aktivoivat toinen toisiaan. Yhteisiin leikkeihin voivat osallistua myös aikuiset tarpeen vaatiessa. Varsinkin pienemmille lapsille aikuinen toimii ohjaajana leikin aikana, mutta isommat osaavat jo leikkiä sääntöleikkejä keskenään.

Yhteiset ulkoleikit.

Myös lasten niin kutsutun vapaan leikin aikana sallitaan lasten fyysinen aktiivisuus ja hyväksytään lasten kehittelemät eri variaatiot, kun he yhdistelevät esimerkiksi rakenteluleikin ja liikkumisen.

Lasten legoleikki on iloa täynnä ja he lähtevät juoksemaan lentokoneiden kanssa käytävää pitkin.

Yhteistä tekemistä voi järjestää yli ryhmärajojen lasten yhteisen mielenkiinnon perusteella, kuten yhdessä tarinassa oli hyvin huomioitu. Voisiko tätäkin laajentaa ja ottaa osaksi jokapäiväistä toimintaa. Jospa liikuntahetkikin suunniteltaisiin joskus kahden ryhmän tiettyjä taitoja osaaville, jotka kaipaavat samanlaista haastetta, mutta mitä oma ikäsidonnainen ryhmä ei pysty ehkä tarjoamaan.

Viereisen ryhmän lapsia voi ottaa myös saliin mukaan.

Siirtymätilanteiksi kutsutaan sellaisia tilanteita, joissa lapset siirtyvät paikasta toiseen, esimerkiksi ulos lähteminen, sisälle tuleminen tai ruokailuun menoon. Näissä tilanteissa usein lasten levottomuus korostuu ja ohjeita joudutaan toistelemaan usein. (Koivunen & Lehtinen 2015, 27.) Siirtymätilanteissa esiintyi useita erilaisia tapoja liikkua paikasta toiseen. Vastauksissa huomioitiin odottelun minimoiminen ja että odottelu ei olisi paikallaanoloa, vaan esimerkiksi liikunnallisia ja toiminnallisia leikkejä liikunta-, loru- tai laulupussin avulla. Mikäli päiväkotipäivän aikana lapselle tulee pitkiä odotteluja, on lapsen mahdoton selviytyä tilanteista, mikäli joutuu istumaan hiljaa paikallaan (Järvinen & Mikkola 2016, 52). Vastauksista nousi esiin myös ajatus siitä, että liikunnalliset leikit tulisivat osaksi päivärutiinia. Osallisuuteen viitattiin esimerkiksi siten, että lapsi saa itse valita tavan, miten tulee pukeutumistilaan tai millä liikkumistavalla kuljetaan ruokasaliin. Vaikka esiin tuli lasten ideoiden huomioiminen, tuli esiin myös aikuiskeskeisyys, esimerkiksi ”Aikuinen voisi keksiä...” ja ”Aikuinen voisi taas ehdottaa...”.

Siirtymätilanteissa voidaan liikkua eri tavoin, kuten konkaton, ryömiä, hiipien, keinuen yms.

Liikunnallisia leikkejä osaksi päivärutiinia (odotukset yms.).

Liikkumista voisi lisätä liikuntaleikkikorteilla, loru-, laulu- tai liikunta pussilla siirtymätilanteisiin tai esim. aamuhetkiin.

Jonoon saa tulla pomppien tai niin kuin lapsi itse haluaa.

Siirtymätilanteeksi voisi katsoa myös hetken kodin ja päiväkodin välillä, kuten yhdessä vastauksessa oli tehty. Tämä viittaa myös yhteistyöhön kodin kanssa ja kasvatuskumppanuuteen, jonka voi käytännössä liittää jokaisen pääteeman alle ja johon varhaiskasvatus pitkälti perustuu. Liikkuminen paikasta toiseen, jota myös arki- ja hyötyliikunnaksi kutsutaan, on tärkeä osa päivän liikkumisannosta.

Päiväkotimatkat voisi kulkea pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan.

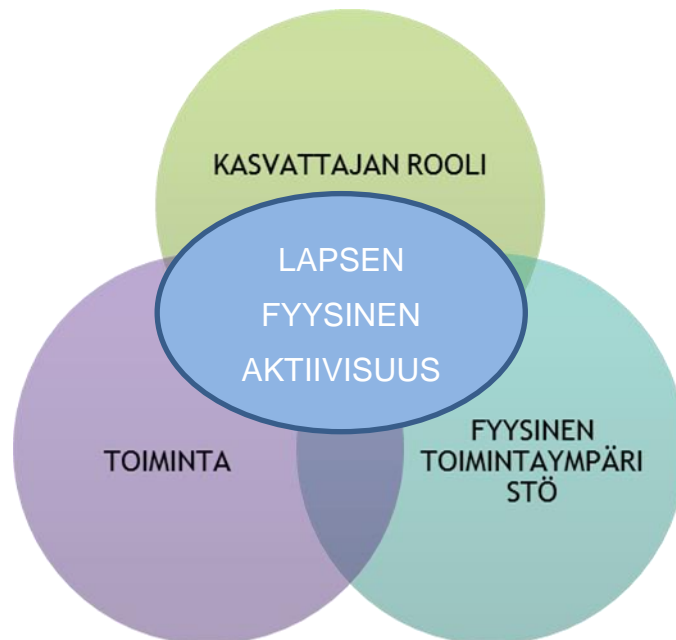
Pukemistilanteissa nähtiin tärkeänä pukeutuminen pienissä ryhmissä, jolloin on tilaa enemmän pukeutumiseen ja keskittyminen on helpompaa. Kun lapsella on tarpeeksi tilaa harjoitella omatoimisesti pukeutumaan, hän saa rauhassa keskittyä omiin liikeratoihinsa ja motoriikan tuomiin haasteisiin.

...sopivan paikan jokaiselle lattiatilasta, jossa lapsen tilavaa ja parempi keskittyä pukemiseen.

Kokonaisuudessaan tarinan tilanteisiin oli tullut paljon ajatuksia siitä, miten päivä ja tilanteet olisivat fyysisesti aktiivisempia. Kaksi tiimiä oli työstänyt selkeästi päiväkotipäivää kokonaisuutena ja kuvannut eri tilanteita muutenkin positiivisemmista lähtökohdista käsin ja vielä niin, että lapsen näkökulma tuli esille hyvin. Käytännössä tarinat oli kirjoitettu kokonaan uudestaan, mikä on ollut iso työ. Tässä yhteydessä tiimit ansaitsevat vielä kiitoksen hienosta ja aktiivisesta osallistumisesta tutkimukseen.

Tulokset voidaan niputtaa yhteen alla olevan kuvan mukaan (KUVIO 2). Lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat pääteemat, kasvattajan rooli, fyysinen toimintaympäristö ja toiminta, ovat kukin yhteydessä toisiinsa ja ne muodostavat kokonaisuuden. Vastauksissa saattoi esiintyä kaikki nämä lomittain useammassakin kohdassa. Esimerkiksi metsäretkelle mennään aikuisen innostamana ja siellä ope-

tellaan asioita, vaikkapa matematiikkaa. Jos jokin pääteemoista on vähemmällä huomiolla, vaikuttaa se heikentävästi kokonaisuuteen, eikä lapsen fyysistä aktiivisuutta ei pystytä täysin toteuttamaan. Siksi myöskään ei voida ajatella liikkumista irrallisena elementtinä päiväkotien muusta toiminnasta.



Kuvio 2. Lapsen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

5.4 Opas

Aineistojen pohjalta yhdessä teorian kanssa tein oppaan varhaiskasvattajien käyttöön Seinäjoen kaupungissa (LIITE 3). Opasta voidaan käyttää, missä tahansa päiväkodissa, eikä se ole sidottu esimerkiksi päiväkodin kokoon tai ympäristöön. Oppaassa kerrotaan, miksi liikettä pitäisi lisätä ja mitä fyysinen aktiivisuus tarkoittaa. Oppaassa on myös eriteltyä erilaisia tapoja ja keinoja lisätä liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta erilaisissa tilanteissa. Tarkoituksena on mahdollistaa liikkumista lapselle päiväkotipäivän aikana mahdollisimman paljon ja saada luotua myönteinen kuva kaikkea liikkumista kohtaan. Oppaasta käy ilmi varhaiskasvattajan merkittävä rooli liikkumisen mahdollistajana. Oppaassa viitataan myös lasten osallisuuteen.

Oppaan tekeminen oli haastavampaa kuin teoriaosuuden ja tulosten analysoinnin. Koska olin todennut, että valmista materiaalia ohjeineen on paljon kasvattajien käyttöön, päädyin siihen, ettei minun kannata tehdä samanlaista. Oppaaseen on koottu tuloksista pääteemat ja alaluokat, jotka ovat oppaan pohjana. Oppaassa on kasvattajien vastauksista suoria lainauksia, joiden perusteella vinkit kasvattajien käyttöön ovat muodostuneet. Oppaan tarkoitus on rohkaista ja kannustaa kasvat-tajia muuttamaan päiväkotipäivää fyysisesti aktiivisemmaksi. Oppaasta voi myös nähdä sen, että kasvattajat ovat tietoisia eri keinoista lisätä fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen näyttäisi edellyttävän lähinnä toimintatapojen ja toimintakulttuurin muutosta alkaen.

6 LOPUKSI

Kun tein opinnäytetyön suunnitelmaa, minulla oli päällimmäisenä ajatuksena liikunta varhaiskasvatuksessa ja huoli siitä, ettei päiväkodeissa liikuta tarpeeksi. Koin, että haluan vaikuttaa asiaan ja haluaisin tehdä sellaista, mitä ei ole vielä tehty. Kuitenkaan suunta ei ollut ihan selvillä vielä ensimmäistä suunnitelmaa tehdessäni keväällä 2015. Aloitin teorian etsimisen ja kirjoittamisen kuitenkin heti. Mieleisintä oli nimenomaan aiempien tutkimusten etsiminen, niihin tutustuminen ja niistä saatujen tulosten lukeminen. Olisin voinut jatkaa etsintää vaikka kuinka kauan, sillä aihe veti sitä enemmän puoleensa mitä enemmän siitä luin. Olin tehnyt paljon, mutta mitään näkyvää ei ollut vielä syntynyt. Minulla oli materiaalia paljon, jota luin ja luin. Edessäni oli kasoittain kirjoja sekä tietokoneella monta välilehteä avoinna tutkimuksia, joita luin rintarinnan. Sitten pitikin aloittaa karsiminen ja miettiä, mikä on tärkeintä oman työni kannalta. Teorian kirjoittaminen oli minulle mielekästä ja sainkin sen kokoon melko nopeasti. Uskon, että kirjoittaminen oli sen vuoksi sujuvaa, että olin ”makustellut” aineistoa moneen otteeseen.

Toinen seminaari syksyllä 2015 vahvisti tutkimuskysymyksen muodon. Tutkimuskysymykseksi muodostui ”Miten päiväkotipäivään saadaan lisää fyysistä aktiivisuutta?” Olin aluksi miettinyt haastattelukysymyksiä, mutta se ei tuntunut ”omalta”, enkä ollut ollenkaan varma, saisinko muodostettua sellaiset kysymykset, joilla oikeasti löytyy vastaus tutkimuskysymykseeni. Ideaan tarinasta tai sen käytettävyydestä vaikutti opiskelijakaverini, jolle puhuin asiasta. Sain luottamusta siihen, että voisin tehdä näin. Menetelmänä tarina tuntui minulle luontevalta ja sellaiselta toteutustavalta, johon en ole itse aiemmin tutustunut. Menetelmänä tarina osoittautui vinjetiksi. Tutustuessani vinjetistä kertoviin lähteisiin totesin menetelmän hienouden. Kyseisellä menetelmällä voisi tutkia mitä erilaisimpia asioita ja vinjettiä käyttämällä saadaan tutkittavat toimimaan ja ajattelemaan omana itsenään. Tietenkin esimerkiksi tutkija valitessaan näyttämäänsä videota tai tarinaa, vaikuttaa siihen, mitä tutkittavilleen näyttää. Ovatko tarinat provosoivia ja äärilaidasta toiseen olevia esimerkkejä vai ei. Itse pyrin tarinassani neutraaliuteen.

Tarina muotoutui hyvin tavanomaiseksi päiväkotipäiväksi, jota muutettaisiin niin, että lasten päivä olisi fyysisesti aktiivisempi, eikä paikallaan oloa olisi niin paljon.

Tarina itsessään syntyi nopeasti, mutta jouduin miettimään, johdattelenko liikaa esimerkiksi sillä, onko tarinan lapsi tyttö vai poika tai minkä ikäinen hän on. Lopulta päätin jättää sekä sukupuolen että iän pois. Kerroin tarinassa ainoastaan sen, minkä ikäisten ryhmässä lapsi on. Ryhmä koostui useamman ikäisistä lapsista. Joitakin asioita, kuten ympäristöä olisin ehkä voinut kuvailla tarkemmin, mutta koin, että olisin johdatellut liikaa. Halusin antaa tilaa tiimien vastauksille ja luovuudelle.

Tiimien saanti tutkimukseen kesti noin kolme viikkoa. Oletin ennakkoon, että asiasta oltaisiin erittäin kiinnostuneita. Varmasti kiinnostukseen vaikutti se, että päivärhythmi on tietynlainen päiväkodeissa ja on monenlaista tehtävää pitkin päivää varsinaisen ryhmässä olon lisäksi. Usein saattaa olla kiireen tuntua, vaikka yksi tärkeä arvo varhaiskasvatuksen puolella on kiireettömyys. Koska olin etukäteen laittanut avoimesti tiedon, mitä tutkin ja miten, harkitsivat tiimit varmasti tarkkaan, pystyvätkö osallistumaan. Ehkä toisten tiimien kannustamana tai ei, neljä tiimiä ilmoittautui mukaan ja sain sovittua tapaamiset, jotka sujuivat hyvin. Tämä oli sysäys koko tutkimukselle. Tiimien täydentäviä tarinoita lukiessani yhä uudelleen, näin, että tiimit olivat paneutuneet asiaan hyvin ja tunnollisesti. Analysointia helpotti huomattavasti se, että materiaalia oli paljon. Aineiston luokittelu sujui vaivattomasti ja alaluokista oli helppo muodostaa kolme pääteemaa: kasvattajan rooli, fyysinen toimintaympäristö ja toiminta.

Varhaiskasvatuksen parissa olevat lapset viettävät suurimman osan hereilläoloajastansa päiväkodissa kasvattajien kanssa. Tuloksista nousi selkeästi esille juuri kasvattajan rooli. Kasvattajalla on valtaa, jota tulisi viisaasti käyttää. Aiemmissa tutkimuksissa ja kirjallisuudessa on korostettu juuri kasvattajan roolin merkitystä suurimpana. Kasvattaja on esimerkiksi mahdollistaja, innostaja, kannustaja, esimerkki ja turvallisuuden luoja. Kasvattajan antamalla myönteisellä palautteella ja kehulla on suuri merkitys lapselle ja myös korjaava palaute tulee olla myönteistä. Kiinnittäisin huomiota siihen, millä tavalla palaute annetaan. Elleivät ilmeet ja eleet, kehonkieli ja äänensävy kohtaa sanoja, voi palaute aiheuttaa lapsessa pelon yrittää uudelleen. Lapset tarvitsevat sallivan ja rohkaisevan ilmapiirin, jossa on hyvä ja turvallista olla fyysisesti aktiivinen. Kasvattajan oma esimerkki on tärkeä, mutta suurin esimerkki lapselle ovat toiset lapset. Kuitenkin kasvattaja on juuri se,

joka rohkaisee lasta menemään mukaan. Lapsen osallisuus tuli esille melko vähän tutkimuksessa, vaikka joistakin vastauksista huomasi, että asiaa oli mietitty; joissakin kohtaa lapsi sai itse päättää ja osassa neuvoteltiin yhdessä kasvattajan kanssa. Mutta mikäli ”aikuinen voisi...” -ajattelua esiintyy kovin paljon arjessa, miten varhaiskasvatus kykenee toteuttamaan sille määritellyjä tavoitteita lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen, oppimisen ja hyvinvoinnin varmistamiseksi. Lapsi on luonnostaan aktiivinen toimija, jota kasvattajan tulee tukea, ei estää tai passivoida esimerkiksi oman mukavuudenhalunsa vuoksi.

Ympäristöllä on suuri vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Vastauksista tuli esille useita erilaisia ympäristöön viittaavia tekijöitä, niin sisätiloja kuin ulkotiloja ja välineitä koskien. Arjessa kasvattajat pystyvät tiettyyn pisteeseen saakka vaikuttamaan tiloihin, niiden muunneltavuuteen sekä välineiden saatavilla olemiseen. Mikäli kuitenkin esimerkiksi jo rakennusvaiheessa ei oteta liikuntaa ja liikkumista huomioon, ovat kasvattajat vaikean tilanteen edessä. Missä lapsi voi esimerkiksi roikkuu tai kiivetä, ellei kattoon ole asennettu koukkuja tai seinällä ole puolapuita, jotka ovat kiinteitä perusliikuntavälineistöä. Sisätilojen muokkaamisessa on hyvä muistaa, kuka tiloissa toimii ja kenelle toiminta on suunniteltu; saavatko lapset toimia tiloissa vai koetaanko heidän toimintansa haittaavan jotakin muuta toimintaa, vaikkapa siivousta.

Niin sisätiloja kuin ulkotilojakin rakennettaessa tai remontoitaessa jo suunnitteluvaiheessa tulee huomioida fyysisen aktiivisuuden eri mahdollisuudet ja muistaa, kenelle päiväkotitoiminta on tarkoitettu. Yhtälailla kun huomioidaan, onko naulakoita tarpeeksi, tulee varmistaa esimerkiksi se, että katossa on koukkuja tarpeeksi. Suunnitteluun tulee ottaa mukaan joku liikunta-alan ammattilainen tai vastaavasti koota kentällä työskentelevien varhaiskasvattajien tietotaitoa yhteen ja ottaa se huomioon. Osallisuuden nimissä ei voi unohtaa lasten ääntä, joka voisi tulla kuulluksi vaikka piirustuksien tai haastattelujen kautta. Niin ulkotiloja kuin sisätiloja mietittäessä tulee jättää tilaa lasten omalle mielikuvitukselle. Pihan tulee mahdollistaa erityyppinen liikkuminen eri alustoilla ja maastonmuodoilla. Esimerkiksi asfaltoinnilla voidaan muodostaa potkupyörille pienimuotoinen liikennepuisto, jonka ympärille lapset voivat muodostaa muita leikkejä. Muutamia kiinteitä fyysiseen aktiivisuuteen houkuttelevia laitteita on tietenkin hyvä olla päiväkodin pihassa. Jos sellaisia on,

tulee niistä karsia turhat hienoudet, joiden vuoksi on asetettava turhia kieltoja. Välineiden saatavuus on olennainen tekijä lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä, kuten tuli ilmi tuloksistakin. Välineiden vapaa käyttö lisää lasten omaehtoista liikkumista, joka on merkittävässä asemassa puhuttaessa lasten fyysisestä aktiivisuudesta.

Koska fyysistä aktiivisuutta on tutkittu paljon ja on selkeästi huomattu, että sitä on liian vähän ja monesti se on liian matalatehoista, olisi hyvä miettiä valtakunnallisesti selkeämpiä linjoja asian suhteen, esimerkiksi koulutuksessa. Liikkumista suositellaan ja jää kuntien omalle vastuulle, kuinka sitä toteutetaan. Siitä on suora yhteys ”ruohonjuuritason” työhön ja kasvattajiin. Tulisiko suositukset muuttaa velvoittaviksi? Lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen ei pitäisi olla enää kiinni kasvattajien omasta mielenkiinnosta, halusta tai innostuneisuudesta. Fyysisen aktiivisuuden ja toiminnallisuuden lisääminen päivään ja oppimiseen tulisi nähdä tavoitteena. Näen, että fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä päiväkotipäivään on niin paljon positiivisia vaikutuksia, että sen tulisi olla osa jokaisen ammatti-identiteettiä. Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ei tarvitse olla liikunta-alan asiantuntija, vaan riittää, että on vastuullinen varhaiskasvattaja ja haluaa kehittää itseään ja työtään. Tärkeää on huomioida jokainen pienikin hetki päiväkotipäivän aikana. Tavoitteena on mahdollistaa lapsille enemmän liikettä, oppimista fyysisen aktiivisuuden kautta, tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia ja saada lapsille kipinä elinikäiseen liikkumiseen. Tämä ei onnistu yksittäisten kasvattajien tekemänä, vaan tarvitaan laajaa yhteistyötä ja sitoutumista yhteiseen tavoitteeseen koko henkilöstön kanssa sekä kunnan varhaiskasvatuksen että koko kunnan päättäjien kesken. Tavoitteena on saada aikaan fyysisesti aktiivinen toimintakulttuuri päiväkotiin.

Vielä ei ole kovin voimakkaasti puututtu toimintakulttuurin muutokseen, vaikka vuonna 2014 Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Sosiaali- ja terveysministeriö ovat julkaisseet Muutosta liikkeellä! – toimeenpanosuunnitelman, jossa avataan Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Suunnitelmassa visiona on fyysisesti aktiivisempi kansa ja varhaiskasvatus on mainittu yhtenä niistä organisaatioista, joiden tulee muuttaa toimintakulttuuriaan niin, että liikuntaa lisätään elämänkulussa ja että liikuntaa lisääviä olosuhteita kehitetään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Sosiaali- ja terveysministeriö 2014,3.)

Eri hallinnonalat ja organisaatiot luovat mahdollisuuksia ja tukevat fyysisesti aktiivista elämäntapaa läpileikkaavasti koko elämänkulun aikana. Ratkaisevaa on, että sellaisten organisaatioiden ja instituutioiden, jotka kohtaavat suurimman osan ikäluokasta, ja joiden vaikutuspiirissä ihmiset viettävät paljon aikaa, toimintakulttuurit muuttuvat fyysistä aktiivisuutta suosiviksi.

Organisaatioiden toimintakulttuurien muuttuminen liikunnallisiksi edellyttää liikunnan edistämisen ja kunkin organisaation päätehtävän yhteisten tavoitteiden löytämistä muun muassa seuraavien toimenpiteiden mahdollistamiseksi.

- L1: ---että varhaiskasvatussuunnitelmissa ja opetussuunnitelmissa korostetaan toiminnallisuutta ja liikunnallisuutta.

Valon Ilo kasvaa liikkuen – ohjelma on yksi esimerkki siitä, miten valtakunnallisesti pyritään vaikuttamaan fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen varhaiskasvatuksessa. Mukana on päiväkoteja ympäri Suomea jo jonkin verran, mutta mielestäni fyysisen aktiivisuuden lisääminen lähtee työyhteisöjen sisältä ja kunta- ja päättäjätasolta niin, että koko kunta ja varhaiskasvatus sitoutetaan asiaan ja yhteiseen tavoitteeseen.

Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi tarvitaan yhteistyötä myös perheen kanssa. Tätä tukee vahva kasvatuskumppanuus ja vastauksissa tuli esille myös yhteistyö vanhempien kanssa, esimerkiksi perheiden yhteiset pihaseikkailut ja tehtäväradat. Tätä kasvatuskumppanuuteen perustuvaa yhteistyötä voisi laajentaa esimerkiksi siten, että joka päivä päiväkodista lähtiessään lapsi ja vanhempi tekevät jonkin pienen liikunnallisen tehtävän portin sisäpuolella. Nämä tehtävät voisivat vaihtua esimerkiksi viikoittain.

Yhteistyö vanhempien kanssa esim. tapahtumat, tehtäväradat.

Haluan vielä tuoda esille, että nykyään sijoitetaan runsaasti rahaa koululaisten liikkumisen lisäämiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö, [viitattu 10.4.2016]). Asia on erittäin tärkeä ja hyvä, mutta ei tulisi unohtaa varhaiskasvatuksen merkitystä liikkuvan elämäntavan oppimisessa. Liikkuvinta aikaa lapsen elämässä on juuri aika ennen kouluikää ja toisaalta se, että jo kolmivuotias urautuu, ovat selvät merkit siitä, että varhaiskasvatuksen liikuntaan, välineistöön ja ympäristöihin tulee si-

joittaa. Lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja elämäntavaksi ottaminen tulisivat olla jatkumoa toisilleen, liikkuvasta varhaiskasvatuksesta kohti liikkuvaa koulua.

Suunniteltaessa liikuntaa ja haluttaessa lisätä liikkumista päivän aikana varhaiskasvatuksessa tulee lapsi ottaa huomioon kokonaisuutena. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ei suinkaan tarkoita, että jokin muu asia jäisi päivän aikana vähemmälle. Tarkoituksena on ottaa fyysinen aktiivisuus osaksi kaikkea muuta ja toteuttaa liikkumisen avulla muita asioita, esimerkiksi sisällöllisten orientaatioiden asioita pystytään opettelemaan ja käymään läpi liikkumisen ja liikunnan avulla. Tulee kuitenkin muistaa, että suunniteltu liikuntahetki sisällä ei korvaa ulkoilua. Samoin voidaan liikkumiseen yhdistää muut lasten luontaiset tavat toimia, esimerkiksi tutkiminen ja liikkuminen yhdistyvät erittäin mainiosti metsäretkellä. Se, että kasvattajat kykenevät päästämään luovuutensa valloilleen, antaa mahdollisuudet vaikka mihin kuin myös, että lasten luovuuden annetaan olla osallisena jokaisessa päivässä.

Päiväkodinopettajana sosionomi rohkaisee lapsia laajaan osallisuuteen ja kehittää menettelytapoja ja työkäytäntöjä (Ks. Arki, arvot, elämä, etiikka 2010, 11, 14). Sosionomeina voimme vaikuttaa lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin hyvinkin paljon. Lapsen etu on aina tärkein ja ensisijainen ja sen pohjalta sosionomeina työskentelemme yhdessä moniammatillisessa työyhteisössä yhdessä esimerkiksi lastentarhanopettajien, kasvatustieteen kandidaattien kanssa. Tulevina sosionomeina meidän tulee ottaa huomioon yhteiskunnalliset vaikutukset lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä. Paitsi, että vaikutukset ovat positiivisia lapselle itselleen psykofyysisesti, myös kansantaloudelliset ja lasten liikkumisen kustannusvaikutukset tulevat kannattavaksi tulevaisuudessa pitkäjänteisen työn tuloksena. Sosionomeina meidän täytyy tehdä rohkeasti muutostyötä jatkuvasti arvioiden eri menetelmien tai käytänteiden toimivuutta sekä kriittisesti reflektoida omaa toimintaamme suhteessa asiakkaaseen ja työyhteisön muihin jäseniin. Jokainen lapsi on ainutkertainen ja sellaisena hänet tulee sosionomin työssämme nähdä, tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti suhteessa toisiinsa. Sosionomeina voimme toimia ennaltaehkäisijöinä fyysistä aktiivisuutta lisäämällä. Sen avulla ehkäisemme esimerkiksi syrjäytymistä ja lisäämme yhteisöllisyyttä, myös monikulttuuristuvassa yhteiskunnassamme samalla lasten osallisuutta tukien.

Mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe voisi olla perheen merkitys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Onko perheen merkitys suurempi kuin varhaiskasvatuksen vai toisin päin? Jos päiväkodissa päästäisiin hyvään fyysistä aktiivisuutta tukevaan toimintakulttuuriin, miten esimerkiksi perheen oma liikkumattomuus vaikuttaisi lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja hyvinvointiin. Olisi myös mielenkiintoista tietää, millä on suurin merkitys lasten fyysiseen aktiivisuuteen varhaiskasvatuksessa; kasvattajalla, fyysisellä toimintaympäristöllä vai itse toiminnalla sekä tutkia, eroaako lasten fyysinen aktiivisuus perinteisen ja liikuntapainotteisen päiväkodin välillä.

LÄHTEET

- Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 2010. Helsinki: Talentia ry. Ammattieettinen lautakunta.
- Eskel, P. & Marttila, M. 2013. Osallisuuden kokemus osana yhteisöllisyyttä. Teoksessa P. Marjanen, M. Marttila & M. Varsa (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus, 75 – 96.
- Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm & I. Vuori (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 159 – 170.
- Gallahue, D.L., Ozmun, J.C. & Goodway J.D. 2012. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. Seventh Edition. New York: McGraw-Hill.
- Hirsjärvi, S, Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Iivonen, S. 2008. Early Steps – liikuntaohjelman yhteydet 4 – 5 –vuotiaiden päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Studies in Sport, Physical Education and Health 131. Jyväskylän yliopisto.
- Jämsén, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3 – 4 –vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuoden aikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Varhaiskasvatuksen Tiedelehti Journal of Early Childhood Education Research Vol. 2, No. 1, 2013, 63–82.
- Järvinen, K. & Mikkola, P. 2016. Oletko sä meidän kaa? Näkökulmia osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen varhaiskasvatuksessa. Pedatieto Oy.
- Karvinen, J. 2002. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu. Opetusministeriö Liikuntapaikkajulkaisu 83. Helsinki: Rakennustieto Oy.
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois: Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK – Kustannus Oy.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 167.
- Koivunen, P.-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kronqvist, E.-L. & Kumpulainen, K. 2011. Lapsuuden oppimisympäristöt: eheä polku varhaiskasvatuksesta kouluun. Porvoo: WSOY.
- L 19.1.1973/36. Varhaiskasvatuslaki.
- Meirän vasu. 2012. [Verkkosivu]. Seinäjoen kaupunki. Viitattu [13.2.2015]. Saatavana: http://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/paivahoitojakoulutus/varhaskasvatus/julkaisutjaohjelmat/6FZbqKGtp/Meiran_vasu.pdf
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Helsinki: International Methelp Ky.
- Mäki, P. 2010. Muut terveystottumukset. Teoksessa P. Mäki, T. Hakulinen-Viitanen, R. Kaikkonen, P. Koponen, M-L. Ovaskainen, R. Sippola, S. Virtanen & T. Laatikainen (toim.). Lasten terveys: LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos raportti 2/2010.
- Nikander, A. 2009. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys. Teoksessa H. Hakkarainen, T. Jaakkola, S. Kalaja, J. Lämsä, A. Nikander & J. Riski (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK – Kustannus Oy, 103 – 123.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka; varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikka. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN – tutkimus: 3 – 12 – vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001 – 2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveydenjulkaisuja 239. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- O'Dell, L., Crafter, S., de Abreu, G. & Cline, T. 2012. The problem of interpretation in vignette methodology in research with young people. Qualitative Research 12 (6) 702 – 714. Sage.
- Opetushallitus. 2016. Vasu 2017 – varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden uudistaminen. [Verkkosivusto]. [Viitattu 28.3.2016]. Saatavana: http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/varhaiskasvatus

- Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Sosiaali- ja terveysministeriö. 1.12.2014. Toimeenpanosuunnitelma 2014. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 11.4.2016]. Saatavana: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1438-Muutosta liikkeellä -toimeenpanosuunnitelma 1 12 2014.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1438-Muutosta_liikkeella_-toimeenpanosuunnitelma_1_12_2014.pdf)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 22.2.2016. Liikkuva koulu – toimintaa laajennetaan valtakunnalliseksi – jaossa 7 miljoonaa. [Verkkosivusto]. [Viitattu 10.4.2016]. Saatavana: [http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/02/Liikkuva koulu avustukset haus.html?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/02/Liikkuva_koulu_avustukset_hausa.html?lang=fi)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 18.1.2016. Lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksia päivitetään. [Verkkosivusto]. [Viitattu 28.3.2016]. Saatavana: [http://www.minedu.fi/OPM/Verkkouutiset/2016/01/lasten fyysisen aktiivisuuden suosituks.html](http://www.minedu.fi/OPM/Verkkouutiset/2016/01/lasten_fyysisen_aktiivisuuden_suosituks.html)
- Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja tuokioita varhaiskasvatukseen. Saarjärvi: Lasten Keskus.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS – Kustannus, 136 – 150.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS - Kustannus, 462 – 481.
- Reunamo, J. & Hausalo, H. 2014. Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoidossa. Teoksessa J. Reunamo (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: PS-kustannus, 144 - 161.
- Reunamo, J. & Pölkki, T. 2014. Lasten vapaa ja ohjattu ulkotoiminta. Teoksessa J. Reunamo (toim.) Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkaisumalleja. Jyväskylä: PS-kustannus, 120 - 143.
- Rintala, P. 2005. Johdanto. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Jyväskylä: PS-kustannus, 5.
- Ritchie, J. & Lewis, J. 2003. Qualitative Research Practice. A Guide for Social Science Students and Researchers. London. Sage.
- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolmivuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta & Tiede 49 (1), 52 – 58.

- Soini, A. 15.1.2015. Päiväkotilapsetkin istuvat liikaa. [Verkkosivu]. Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 12.2.2015]. Saatavana: <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2015/01/tiedote-2015-01-07-11-24-03-745159>
- Suni, J., Husu, P., Aittasalo, M. & Vasankari, T. 2014. Liikunta on osa liikkumista – paikallaanolon määritelmää täsmennetään parhaillaan. *Liikunta & Tiede*. 51 6/14. 30 - 32.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A.; Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotiyössä. *Liikunta & Tiede*. 50 2-3/13. 27 - 31.
- Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 32 – 41.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3 – 7 – vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 104. Jyväskylän yliopisto.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turja, L. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus, 41 - 53.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Oppaita 2005:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Vasu = Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. 2 tarkistettu painos. Oppaita 56. Helsinki: Stakes
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämäntaiteella. Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 124. Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori LIKES, 23 – 48.
- Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Wilks, T. 2015. The Use of Vignettes in Qualitative Research into Social Work Values. *Qualitative Social Work*. Vol. 3(1):78 – 87. London. Sage.

YK:n yleissopimus lastenoikeuksista. 1989. [Verkkosivu]. Suomen Unicef. [viitattu 28.3.2016]. Saatavilla:

https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

Yle. 17.3.2014. "Älä juokse, älä kiipeile, älä hypi, istu nyt hiljaa!" – Turhat kiellot passivoivat lapsen. [Verkkosivusto]. [Viitattu 10.4.2016]. Saatavilla:

http://yle.fi/uutiset/ala_juokse_ala_kiipeile_ala_hypi_istu_nyt_hiljaa_turhat_kiellot_passivoivat_lapsen/7140638

Ylitapio-Mäntylä, O. 2012. Leikillä ja toiminnalla ei ole sukupuolta. Teoksessa Ylitapio-Mäntylä O. (toim.) Villit ja kiltit. Tasa-arvoista kasvatusta tytöille ja pojille. Jyväskylä: PS-kustannus, 71 - 90.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Tarina päiväkotipäivästä

Liite 3. Lisää liikettä varhaiskasvatukseen – opasvihkonen

LIITE 1.

Saatekirje

Seinäjoki

08/2015

Hyvä kasvattaja!

Olen aikuisopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta, sosiaali- ja terveysalalta, sosionomin tutkinto-ohjelmasta. Opinnäytteeni tulee koskemaan lasten liikkumista ja liikuttamista päiväkodissa. Tämän tutkimuksen tavoitteena on liikuntaoppaan syntyminen päiväkotien arkeen tueksi varhaiskasvattajille, ja tähän tarvitsen Teidän ammattitaitoisten kasvattajien näkemystä ja arvokasta tietoa avuksi.

Liitteenä on kuvaus päiväkotipäivästä. Toivon, että Te tiimeissänne yhdessä pohditte ja arvioitte lapsen päiväkotipäivää ja tekisitte päiväkotipäivästä sellaisen, jossa lapsi liikkuisi enemmän kuin kuvauksen tapauksessa. Kirjoittakaa päiväkuvaus uudelleen. Miten, missä, milloin, millaisia ovat ne hetket ja tilanteet, siirtymät jne., joissa saataisiin aikaan enemmän liikettä ja liikkumista. Pohtikaa myös lapsen osallisuutta ja ympäristöä kyseisissä tilanteissa. Kirjatkaa lisäksi erillinen lista niistä keinoista ja ideoista, joilla liikkumista on helppo lisätä, esimerkiksi liikuntapussi.

Toivon, että palauttaisitte vastaukset minulle viikon 41 loppuun mennessä. Jos Teillä ilmenee kysymyksiä opinnäytteeseeni liittyen, voitte lähettää minulle sähköpostia.

Vaivannäöstä etukäteen kiittäen

Sosionomi AMK-opiskelija

Satu Kurunmäki

Seinäjoen ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

LIITE 2.

Lapsen päivä päiväkodissa

Lapsi saapuu päiväkotiin klo 6.50. Isä lähtee ajamaan töihin toiselle paikkakunnalle ja hänen työnsä siellä alkaa klo 7.30. Äidin työ on alkanut klo 7.00 kotipaikkakunnalla. Äiti pääsee töistä klo 15.30 ja hän on noin klo 15.50 päiväkodilla hakemassa Lasta. Lapsen ryhmässä on 3 – 5 -vuotiaita lapsia, joista osa on jo täyttänyt 6 vuotta.

Ohjelmassa on aamulla vapaata leikkiä ja olemista. Kasvattaja suosittelee kivoja pöytähommia; muovailua, palapelejä, piirtämistä tai kirjan katselmista. Aamulla on kiva olla rauhassa ja Lapsi saakin kieltävän vastauksen, kun hän haluaa alas pallon varaston hyllyltä. Ryhmään on tullut jo muitakin lapsia paikalle ja vauhti alkaa kasvaa lasten kesken. Lapset saivat pallon hyllyltä ja alkavat pelata sillä. Aikuinen tulee väliin sanoen, että tänään ei ole jumppaa ja että pelipäivä on erikseen. Aamupalalle lähtö on klo 8.00. Lapsia kehoitetaan menemään käsipesun kautta istumaan omille paikoilleen rauhallisesti kävellen. Lapset istuvat omalla paikallaan odottaen, että kaikki ovat valmiita. Sitten heidät kutsutaan jonoon; rauhallisimmat ensin, sitten he, jotka eivät jaksaisi odottaa. Kahta lasta onkin jo kehoitettu olemaan rauhassa ja istumaan kunnolla. Vihdoin päästään lähtemään aamupalalle jonossa kävellen. Jono palautetaan nopeasti aikuisen kehotuksesta suoraksi sen alkaessa kiemurrella. Aamupala sujuu hyvin, lapsilla olikin kova nälkä. Nopeat ruokailijat odottavat hitaimpia ja heitä uhkaa jo xylitol-pastillin menetys, jos eivät istuisi rauhassa paikallaan. Kun kaikki ovat syöneet, mennään jonossa takaisin omaan ryhmään niin, että jokainen lapsi istuu omalle paikalleen aamupiirille. Lapset odottavat viisi minuuttia, jotta aikuinen ehtii paikalle, jonka vuoro on pitää aamupiiri.

Aamupiiri kestää noin puoli tuntia, kun lapset käydään läpi ja katsotaan kalenteri päivän tapahtumineen. Aamupiirissä käydään samalla läpi kirjaimia ja numeroita, puhutaan vuodenajasta ja joku haluaa kertoa, mitä näki auton ikkunasta matkalla päiväkotiin. Aamupiirin lopuksi lauletaan yksi laulu omalla paikalla istuen. Aamupiirin jälkeen osa lähtee ulos ja osa jää tekemään kynätehtäviä. Edellisenä päivänä

kesken jääneet askartelut otetaan myös esille ja osa lapsista tekee niitä, ennen kuin lähtevät pihalle. Lapset istuvat hienosti pöytien ääressä tekemässä töitään. Pukemistilanteessa alkaa melu nostaa päätään ja lapsia kehoitetaan pukemaan ihan rauhassa ja nätisti omalla paikallaan, jonne aikuinen on Lapsen vaatteet laittanut valmiiksi. Riehua ei saa. Kun Lapsi on saanut askartelunsa valmiiksi, lähtee hän juoksemaan kohti vessaa. Mutta aikuinen pysäyttää hänet ja sanoo, että sisällä ei saa juosta. Pihalla on lupa juosta, mutta Lapsen tulee varoa pienimpiä, ettei törmää heihin.

Pihalla on paljon asfalttia ja lapsia varoitetaan siitä, koska asfaltista tulee pahat jäljet, jos siihen kaatuu. Pihan puu on oikea ”murheenkryyni”, koska aina sinne on joku kiipeämässä ja aina aikuiset saavat olla kieltämässä. Pihan laidassa on rinne, jossa jotkut lapset ovat leikkimässä hippaa, kunnes hippa keskeytetään; alamäkeen juostessa voi kaatua. Lapsi ottaa jalkapallon ja hän näyttää kavereille, kuinka taitava hän on. Lapsen potku on niin hieno ja onnistunut, että se lentää pihan toiseen päähän ja osuu tyttöjen hiekkaleikkiin. Tytöt valittavat asiasta ja aikuinen sanoo Lapselle, että ei saa potkia niin kovaa. Lapsi lähtee keinumään ja hyppää keinuista pois kovista vauhdeista. Keinuista ei saa hypätä silloin, kun pienet ovat näkemässä. Lapsi juoksee valmiiksi lähelle ovea odottamaan, että pääsee sisälle. Kynähommat odottavat. Vihdoin kynäporukka tulee ulos ja Lapsi pääsee sisälle. Kynällä tehdään numeroita ja erilaisia muotoja. Lapsi piirtelee muotoja kynällä ilmaan ja heiluttaa jalkaa. Lasta kehoitetaan tekemään kynällä paperiin ja istumaan kunnolla. Kun Lapsi on valmis, tulevat ulkoilijatkin sisälle.

Kello on kohta 11 ja on aika mennä ruokailemaan. Kävelen käsipesun kautta omalle paikalle istumaan ja odottamaan, että kaikki ovat valmiina. Jonoon kutsutaan nyt ensin sellaiset, jotka olivat juuri pöytähommissa. Sitten siirrytään jonossa rauhallisesti ruokailemaan. Ruokalassa Lapsi näkee kavereita, joiden kanssa ei vielä tänään ole ehtinyt leikkiä. Kun tarpeeksi monta lasta on syönyt ruoan, pääsevät he jo yhden aikuisen kanssa omaan ryhmään riisumaan ja istumaan hetkeksi kirjan kanssa ennen lepotilaan menemistä. Lapsi pyörii sängyssään, eikä uni tule. Hän yrittää olla rauhassa parhaansa mukaan. Kun aika tulee täyteen, pääsee Lapsi ja muutama muukin pois lepohuoneesta. Toiset nukkuvat vielä.

Tässä vaiheessa voi valita sopivan leikin siihen, ettei synny kovasti meteliä, jotta halukkaat saavat vielä nukkua. Lasten legoleikki meinaa riistäytyä käsistä ja he koettavat lähteä juoksemaan lentokoneiden kanssa. Homma menee pyörimiseksi ja jo vaaralliseksikin. Leikki kielletään. Viereisessä ryhmässä joudutaan myös kiel-tämään vauhdikkaita lapsia. Aikuinen lupaa lukea jonkun kivan kirjan ja niin lapset istuvat sohvalle kuuntelemaan. Lopulta kaikki lapset ovat heränneet päiväunilta ja päästään käsipesun kautta istumaan omalle penkille, josta siirrytään jonoon ja jo-nossa välipalalle. Osa lapsista on väsyneitä ja osa lapsista vaikuttaa levottomilta. Välipalan jälkeen lapset saavat valita vielä jonkun sisäleikin, koska ulkona on kurja sää; vettä sataa. Lapset valitsevat barbie-leikin ja rakentelua. Joidenkin lasten leikki sujuu rauhallisesti omassa nurkkauksessaan lattialla. Osa lapsista rakentaa robotteja ja lentokoneita ja muita laitteita, jotka liikkuvat. He yrittävät liikkua itse samalla tavalla, mutta siitä lähtee kovasti ääntä ja leikki voi olla vaarallista. Siinä saattaa tulla haavereita. Lapsia pyydetäänkin siivoamaan leikki pois ja lapset ko-kevat, että hyvä leikki jäi kesken. Aikuinen kehottaa lapsia olemaan reippaita ja tulemaan vessan kautta eteiseen pukemaan. Sadekin on lakannut ja Lapsi ehtisi leikkiä ulkona vielä puolituntia ennen äidin tuloa.





LUKIJALLE

Tämä opasvihkonen on

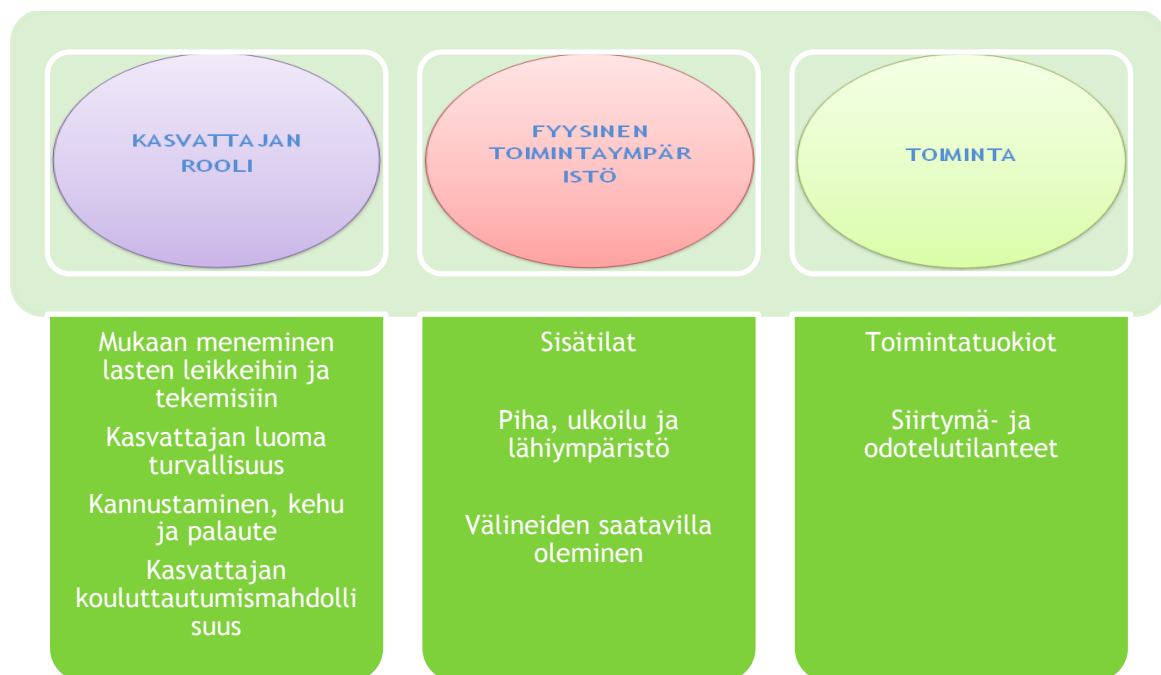
”Lisää liikettä varhaiskasvatukseen”

- tutkimuksen tuotoksena syntynyt ja se perustuu tutkimuksista saatuihin vastauksiin sekä teoriaan.

Oppaassa on tutkimustulosten analyysistä suoria lainauksia, joiden ympärille on koottu asioita, joilla lasten fyysistä aktiivisuutta voidaan päiväkotipäivän aikana lisätä.

Tuloksista nousi kolme pääteemaa;
kasvattajan rooli, fyysinen toimintaympäristö ja toiminta (KUVIO 1).

Jokaiselle pääteemalle tuli alaluokat, joita käsitellään kunkin pääteeman alla tässä oppaassa.



Kuvio 1 Pääteemat ja niiden alaluokat



LISÄÄ LIIKETTÄ VARHAISKASVATUKSEEN

MIKSI?

- jo kolmevuotias urautuu
- paljon paikallaanoloa ja istumista
- liian matalatehoista
- elintapojen muutokset
- fyysinen aktiivisuus osaksi toimintaa ja oppimista
- liikunnallisen elämäntavan sytyttäminen, ilo
- positiiviset kokemukset liikkumisesta
- liikkumisen positiiviset vaikutukset (psyykkinen, fyysinen, sosiaalinen)
→ kokonaisvaltainen hyvinvointi



Liikkumista;
mitä tahansa lihasvoimalla
tuotettua liikettä,
joka ylittää
energiakulutuksen levossa.

HAASTEITA:

- vähän tai ei ollenkaan liikkuvat lapset
- toimintakulttuurin muutos
- kasvattajan asenne
- ympäristö



KASVATTAJAN ROOLI

”Kasvattaja innostajana, esimerkkinä, mukana leikeissä, kokeilemassa erilaisia juttuja, kiipeilyt, pelaamiset yms.”

”Kasvattaja menee mukaan ja kokeilee myös erilaisia robottiliikkeitä.”

- INNOSTA
- OLE ESIMERKKI JA MALLI
- SALLI KOKEILUT SEKÄ LAPSELLE ETTÄ ITSELLESI
- AUTA
- HEITTÄYDY

”Aikuinen kannustaa muitakin lapsia tulemaan pelaamaan jalkapalloa.”

→ YHTEINEN TEKEMINEN

→ ROHKAISE

→ MOTIVOI

”Pihan puu on oikea lasten suosikki kiipeilypaikka, koska aina sinne on joku kiipeämässä. Kasvattajan onkin hyvä olla puun lähettyvillä varmistamassa, ettei vahinkoja satu.”

→ VARMISTA TURVALLINEN TAPALIIKKUA OPETTAMALLA SE LAPSELLE

→ ANNA YRITTÄÄ

”Pihan laidassa on rinne, jossa jotkut lapset ovat leikkimässä hippaa, aikuinen havainnoi leikkiä... Mikäli näyttää vaaralliselta, lasten kanssa pohditaan, mikä muu alue olisi hyvä hippapaikka”

”Aikuinen havainnoi leikkiä ja menee itse mukaan ohjaamaan leikkiä eteenpäin, jos on tarve, jotta homma ei mene pyörimiseksi ja vaaralliseksi, eikä leikkiä ole syytä lopettaa.

- ➔ KASVATTAJA HAVAINNOI
- ➔ OHJAA
- ➔ KESKUSTELE
- ➔ VÄLTÄ TURHAA KIELTÄMISTÄ

”Lapset saavat vapaasti juosta rinnettä alas ja ylös aikuisen valvonnan alla.”

”Pihaleikeissä ei turhaan varoitella, juosta saa, vahinkoja sattuu.”

- ➔ VALVO TURVALLISUUTTA
- ➔ ANNA LASTEN KOKEILLA FYYSI-
SYYDEN RAJOJA
- ➔ VAHINKOJA SATTUU, NIISTÄ OPI-
TAAN

”Kehu ja kannustus ovat tärkeitä siirtymätilanteissa. Onnistumisista on annettava aina heti kehumista. Tämä motivoi lasta harjoittelemaan vaikeitakin asioita.”

”Lasta kehutaan hienosta ideasta tehdä opittavia asioita ilmaan.”

”Leikin idea on silti hyvä ja heitä kehutaankin hyvän leikin keksimisestä.”

- ➔ KEHU JA KANNUSTA
- ➔ POSITIIVINEN PALAUTE
- ➔ SALLIVA JA MYÖNTEINEN ILMAPIIRI LASTEN IDEOILLE
- ➔ KUUNTELE & KUULE
- ➔ KATSO & NÄE

”Viereisen ryhmän lapsia voi ottaa saliin myös mukaan.”

”Kannustetaan lapsia pelaamaan yhdessä ja aikuiset ovat mukana tilanteen salliessa.”

”Pihaleikeissä voidaan leikkiä yhteisiä leikkejä esim. hippaa...”

→ YHTEISTYÖ


→ YHTEISÖLLISYYS

”Päiväkodin henkilökunnalle mahdollisuus kouluttautua liikunnan osalta.”

→ TAIDOT & TIEDOT JAKOON

→ OSALLISTU KOULUTUKSIIN AINA,
KUN MAHDOLLISTA

→ SITOUTUMINEN



FYYSINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

”Sisätilat tulisi muokata houkutteleviksi erilaisten karkeamotoristen taitojen opettelulle (jalkakuviot, käsikuviot yms. ympäri päiväkotia).”

”Lapsi saa itse valita leikin, esimerkiksi nukkariin potkimaan palloa tai temppurataa.”

”Jumppakuvat seinille, aina kun näkee, täytyy tehdä liike.”

→ MUUNTELE JA KÄYTÄ TILOJA MONIPUOLISESTI

→ HYÖDYNÄ SEINÄT, LATTIAT JA KATOT;

SEINÄLLE OHJE KUVANA JA TEKSTINÄ LIIKKEESTÄ SEKÄ NUMERO, MONTAKO KERTAA LIIKE TEHDÄÄN jne.

LATTIALLE KAISTAVIIVA (oikea/vasen, kulkusuunta), KUVIOITA; NELIÖITÄ, YMPYRÖITÄ, KOLMIOITA ERI VÄREILLÄ, SUORIA & MUTKITTELEVIA VIIVOJA & JANOKJA, HYPPYRUUDUKKO

KATTOON RIPUSTETAAN ESIMERKIKSI ESINEITÄ, JOITA KOSKETAAN HYPPÄÄMÄLLÄ, RENKAAT, LIAANI, TRAPETSI

- KATTOON KOUKKUJA SEKÄ RYHMÄTILOIHIN ETTÄ KÄYTÄVILLE
- YHDISTÄ LIIKKEIDEN KANSSA ESI-MERKIKSI NUMEROT, KIRJAIMET, VÄRIT, MUODOT, AISTIT, ERI TASOT (matala, korkea...), SUUNNAT, LIIKENNEMERKIT, KEHON ERI OSAT jne.

”Retket ympäristöön → asioiden opettelu liikunnan keinoin, esim. matematiikka (lasketaan, kuinka monta puuta yms.).”

- LÄHIYMPÄRISTÖ JA METSÄ AKTIIVISEEN KÄYTTÖÖN

”Pienille selkeä oma piha (aidattu). Isot voivat keinua vapaasti ja hyppiä keinusta, jos oma piha.”

”Päiväkodin pihalla on tasainen ja turvallinen paikka pelata jalkapalloa.”

”...ja asvaltti on hyvä alusta pyöräilylle.”

”Päiväkodin pihat suunnitellaan tarpeita vastaaviksi ja muunneltaviksi, tekemistä kaikenikäisille.”

- ➔ PIHALLA ERILAISET ALUSTAT ERI-LAISILLE TEKEMISILLE
- ➔ ERILAISIA MAASTONMUOTOJA

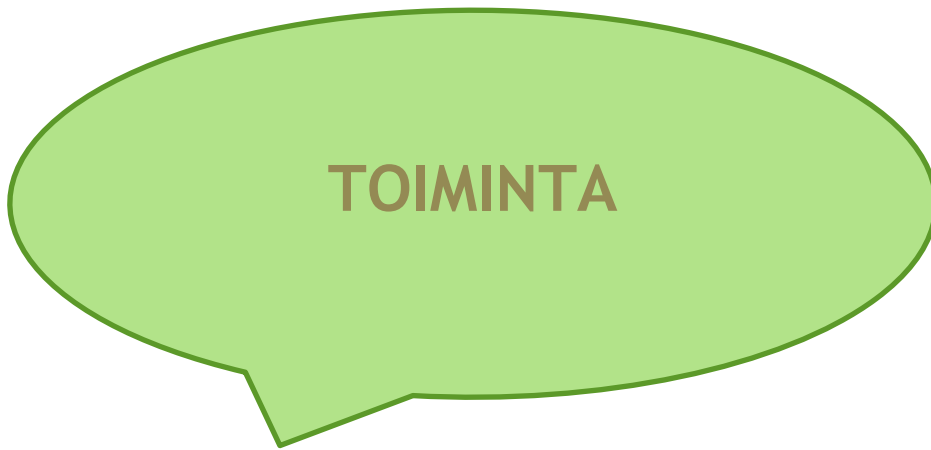
- ➔ JÄTÄ TILAA LASTEN MIELIKUVITUKSELLE; SEIKKAILULLE JA TUTKIMUKSELLE
- ➔ PIHAAN EI RAKENNETA KIELLETTYJÄ PAIKKOJA
- ➔ ➔ PIHA LAPSIA VARTEN
- ➔ PIHALLAKIN LIIKUNNALLISIA TEHTÄVIÄ ESILLÄ VAIHDELLEN YMPÄRI VUODEN, esimerkiksi rakennusten seinillä ja aidoissa (”salaisissa paikoissa”), aikuisten taskusta löytyvät tehtävät ulkoilun aikana
- ➔ ROIKKUMINEN JA KIIPEILY MAHDOLLISEKSI

”Liikuntavälineitä lasten saataville (pallot, hyppynarut...).”

”Jumppavälineet lasten saatavilla, ei vain varastossa, vaan jokapäiväisissä leikeissä.”

”Ryhmään liikuntavälineitä lasten omaan käyttöön.”

- ➔ PERUSLIIKUNTAVÄLINEISTÖÄ JO-
KAISEEN RYHMÄÄN (pallot, hyp-
pynarut, kevyet jumppamatot
jne.) huom. koukut kattoon
- ➔ VÄLINEET NIIN ALHAALLA, ETTÄ
LAPSI YLTÄÄ ITSE OTTAMAAN
- ➔ LIIKUNTAVÄLINEITÄ VAIHTOEH-
TONA MAHDOLLISSA LEIKKI-
TAULUSSA (leikinvalinta)



”Turhaa istumista vältetään...”

”...lapset istuvat lattialla istuinalustan päällä, jolloin lapset voivat hakea omaa asentoaan.”

”Keskittymistä vaativiin toimintatuokioihin voidaan yhdistää erilaisia liikuntatehtäviä tai leikkejä, jotta keskittyminen lapselle helpompaa.”

”... aloittaa hyvin suunnitellun aamuhetken, joka sisältää sekä istumista että liikkumis-

leikkejä tai - lauluja vuorotellen, jotta jakaminen ja keskittyminen olisivat helpompaa.”

”...käydään samalla läpi kirjaimia ja numeroita erilaisten leikkien avulla ja omaa kehoa käyttäen.”

”Toimintana kolmosnumeron opettelu. Ensin etsitään ympäri huonetta esineitä, joita on kolme...”

”Kynätehtäviä ja askarteluja voi tehdä myös seisten. Seinällä voisi olla paperia, joihin voitaisiin harjoitella kynällä tekemään numeroita ja kirjaimia.”

”Muotoja ja numeroita harjoitellaan lattialla keholla muodostaen.”

- ➔ SUUNNITELMALLISUUS FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMISEKSI
- ➔ TOIMINTA JA LIIKKUMINEN OSAKSI TUOKIOITA JA OPPIMISTA
- ➔ ISTUMISEN MINIMOINTI
- ➔ LIIKKUMINEN LAPSEN LUONTAINEN TAPA TOIMIA

”Siirtymätilanteissa voidaan liikkua eri tavoin ... voisiko lapsi mennä takaperin...”

”Jonoon saa tulla pomppien tai niin kuin lapsi itse haluaa.”

”... jonossa mennään liikkumisen ilon keinoja käyttäen, kuten konkaten, hiipien, keinuun, loikkien ...”

”Lapset ohjataan etsimään omat ulkovarusteet ja ... paikan jokaiselle lattiatilasta, jossa lapsen tilavaa ja parempi keskittyä pukemiseen.”

- ERILAISET LIIKKUMISEN TAVAT
SIIRTYMIIN
- LASTEN EHDOTUKSET JA IDEAT
- → OSALLISUUS

”Odottelutilanteisiin liikuntapussi, jossa kortteja, missä toimintatehtäviä, esim. pompi viisi kertaa.”

”... taukojumppaa, liikuntaloruja, toiminnallisia leikkejä ja lauluja...”

”... jotta vältetään turhalta odottelulta.”

”... leikittää lapsia erilaisilla toiminnallisilla leikeillä, esimerkiksi aamujumppa...”

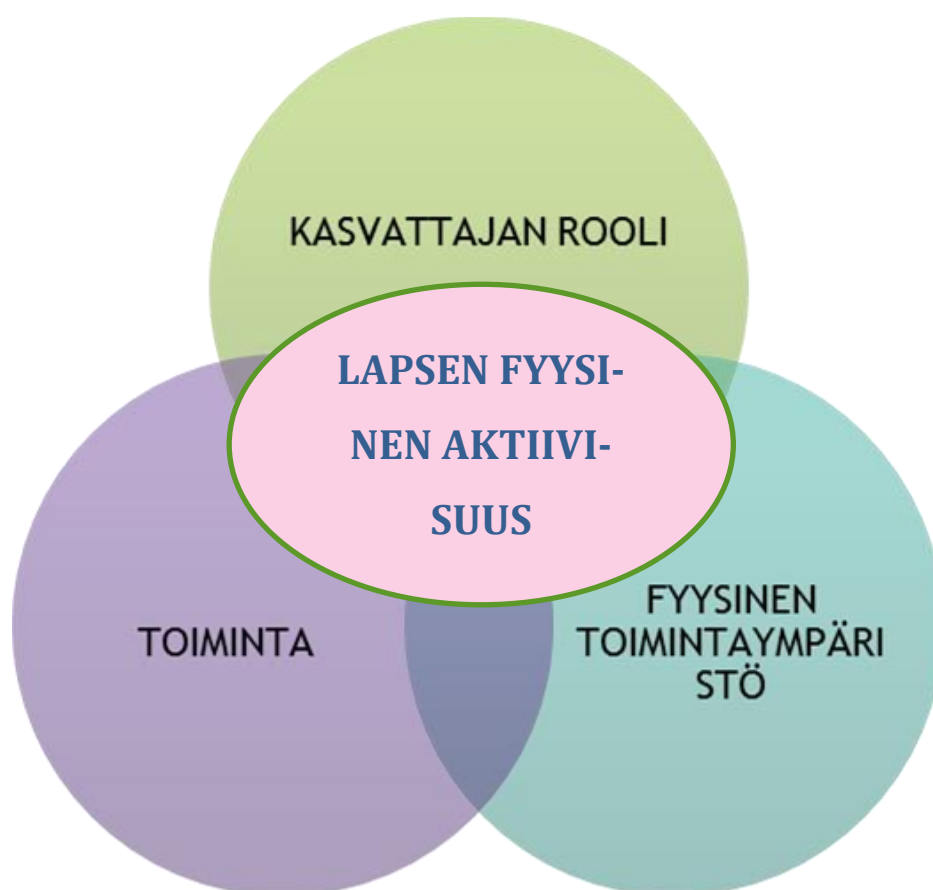
- HYVIN SUUNNITeltu TOIMINTA VÄHENTÄÄ ODOTTELUA
- HYÖDYNÄ JOKAINEN PIENI HETKI TOIMINTOJEN TAI SIIRTUMIEN VÄLILLÄ
- AAMUJUMPPA JA TAUKOJUMPPA OSAKSI JOKAISTA PÄIVÄÄ
- LIIKUNTAPUSSI TMS. JOKAISEEN RYHMÄÄN
- TOIMINTATAPOJEN JA -MENETELMIEN MUUTOS



**TÄMÄN TUTKIMUKSEN MUKAAN LAPSEN
FYYSINEN AKTIIVISUUS KOOSTUU KAIKISTA
KOLMESTA PÄÄTEEMASTA (KUVIO 2).**

”KAIKKI VAIKUTTAI KAIKKEEN”

”KOKONAISVALTAISUUS”



Kuvio 2. Lapsen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

LAPSEN OSALLISUUS:

OSALLISTA LASTA FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMISEKSI

KUUNTELE AJATUKSET & MIELIPITEET

**ASIOIHIN VAIKUTTAMINEN &
SITOUTUMINEN**

VUOROVAIKUTUS

YHTEISÖLLISYYDEN TUNNE

KASVATUSKUMPPANUUS

MUISTIINPANOJA:

Liikutaan yhdessä!